

令和8年7月にごんだてひょう

いよいよ夏休みですね。

いっぱい遊んで、しっかり食べて、たっぷり寝ましょう。

にち 日	ちようしよく 朝食	ちゆうしよく 昼食	おやつ	ゆうしよく 夕食	えいようか 栄養価
21 (火)	ごはん (220g) みそしる (こまつな) えびのいりたまご (カレーあじ) とうがんのそぼろあんかけ ヨーグルト	コッペパン・いちごジャム マグロカツ ズッキーニのカレースープ キャベツとハムのソテー デラウェア ぎゅうにゅう	パンみみブディング おちゃ	ごはん (220g) れいしやぶ いわしのつみれじる もやしのかふうあえ すいか	エネルギー 2498 kcal たんぱく質 109.5 g 脂質 76.9 g 炭水化物 355.5 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 663 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 107.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 26.8 g 炭水化物 112.5 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 200 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 816 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 27.7 g 炭水化物 108.8 g 食塩相当量 3.0 g	
22 (水)	ごはん (220g) みそしる (あおな・コーン) スコッチエッグ ブロッコリーのごまあえ やさいジュース	ごはん (220g) さわらのみそネーズやき すましじる (とうふ・わかめ) にくじゃが ぎゅうにゅう	ジュース おちゃ	しおおにぎり ☆なつまつりメニュー やきそばこもり フランクフルトといかやき たたききゅうりのちゅうかふうとトマト きらきらゼリー	エネルギー 2418 kcal たんぱく質 86.6 g 脂質 70.9 g 炭水化物 379.6 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 7.2 g 炭水化物 109.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 876 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 32.4 g 炭水化物 119.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 75 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 915 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 31.1 g 炭水化物 132.3 g 食塩相当量 4.4 g	
23 (木)	ごはん (220g) みそしる (もやし・あつあげ) さんまかぼすレモンに やさいととりにくのいためもの ふりかけ	こがたパン ポロネーゼふうペンネ ごぼうとコーンのスープ アスパラといかのサラダ ぎゅうにゅう	やきプリンタルト おちゃ	ビビンバ (ごはん220g) わかめスープ フルーツヨーグルト	エネルギー 2332 kcal たんぱく質 90.5 g 脂質 76.5 g 炭水化物 336.5 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 26.2 g 炭水化物 108.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 7.0 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 27.5 g 炭水化物 114.3 g 食塩相当量 3.1 g	
24 (金)	ごはん (220g) キャベツのスープ グラタン リヨネーズポテトケチャップふうみ パインアップルかん	おやごどん (ごはん220g) みそしる (かぼちゃ) もやしのごまずあえ ぎゅうにゅう	チュロス おちゃ	ごはん (220g) たらのからあげあまずあん かにシューマイ もりあわせサラダ みかんのあんになプリン	エネルギー 2422 kcal たんぱく質 81.3 g 脂質 63.0 g 炭水化物 403.9 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 599 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 124.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 24.7 g 炭水化物 119.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 163 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 140.2 g 食塩相当量 3.1 g	
25 (土)	ランチパック (たまご) ランチパック (ツナマヨ) バナナ ぎゅうにゅう ～ちゅうぼうこうじちゅうメニュー～	ごはん (220g) ポケモンカレー (ひじょうしよく) ヨーグルト やさいジュース ～ちゅうぼうこうじちゅうメニュー～	サッポロポテト (バーベQあじ) おちゃ	おべんとう ～ちゅうぼうこうじちゅうメニュー～	エネルギー 2390 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 81.9 g 炭水化物 359.1 g 食塩相当量 8.7 g
	エネルギー 840 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 41.4 g 炭水化物 91.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 8.8 g 炭水化物 117.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 124 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 840 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 25.5 g 炭水化物 135.0 g 食塩相当量 2.7 g	
26 (日)	ごはん (220g) みそしる (じゃがいも) めだまやき きんぴらごぼう ジョア	ごはん (220g) かきあげ なすとぶたのさっぱりいため ほうれんそうのごまみそあえ すいか ぎゅうにゅう	どらやき おちゃ	うなどん (ごはん220g) だしまきたまご ちくぜんに ナムル ☆どうのうしのひメニュー デラウェア	エネルギー 2573 kcal たんぱく質 92.6 g 脂質 78.9 g 炭水化物 394.6 g 食塩相当量 12.7 g
	エネルギー 661 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 120.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 992 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 38.1 g 炭水化物 139.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 119 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 1.3 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 26.9 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 5.6 g	
27 (月)	ごはん (220g) マカロニスープ アンサンブルエッグ レタスとツナのサラダ やさいジュース	ごはん (220g) さばのみそに みぞれじる キャベツのたくあんあえ フルーツミックス ぎゅうにゅう	ミニカップケーキとカントリーマアム おちゃ	らっきょうのピリからそぼろどん (220g) はるさめスープ しょうろんぼう トマトとささみのサラダ パインアップル	エネルギー 2389 kcal たんぱく質 81.7 g 脂質 60.3 g 炭水化物 399.5 g 食塩相当量 9.1 g
	エネルギー 686 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 121.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 118.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 125 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 144.9 g 食塩相当量 3.9 g	
28 (火)	ごはん (220g) みそしる (かぼちゃ) とりのパンこやき オクラのごまあえ ヤクルト	ピザパン あさりのチャウダー ブロッコリーとたまごのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ミニパン おちゃ	ごはん (220g) あじのみそつけやき かきたまわかめうどんじる やさいとぎゅうにくのオイスターいため フルーツゼリー	エネルギー 2444 kcal たんぱく質 91.9 g 脂質 74.7 g 炭水化物 372.8 g 食塩相当量 10.9 g
	エネルギー 703 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.8 g 炭水化物 127.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 753 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 35.1 g 炭水化物 83.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 214 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 130.0 g 食塩相当量 3.2 g	
29 (水)	こくとうロールパン ごぼうとあおなのスープ ウインナーとポテトのソテー アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん (220g) あかうおのにつけ とんじる きゅうりといかのすのもの フルーツヨーグルト	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	さんしょくどん (ごはん220g) すましじる (えびしんじょ) ほうれんそうとちくわのあえもの すいか	エネルギー 2337 kcal たんぱく質 97.7 g 脂質 78.3 g 炭水化物 331.0 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 817 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 39.0 g 炭水化物 94.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 113.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 21.5 g 炭水化物 105.7 g 食塩相当量 3.6 g	
30 (木)	ごはん (220g) みそしる (とうふ・なめこ) ミートボールのあまずあん やさいとえびのごまふうみいため あじつけのり	かまあげしらすのチャーハン (ごはん220g) あつあげのかにあんかけ チョレギサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	フルーツサンド おちゃ	ごはん (220g) ポークチャップ じゃがいものスープ ミモザサラダ デラウェア	エネルギー 2429 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 77.8 g 炭水化物 364.5 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 881 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 34.0 g 炭水化物 114.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.8 g 炭水化物 109.2 g 食塩相当量 2.4 g	
31 (金)	ごはん (220g) みそしる (なす) とりのいりたまご ながいもジャーマンポテト バナナ	ごはん (220g) ミートローフきのこソース コーンクリームスープ ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ワッフル おちゃ	ごはん (220g) たらのつぶマスタードやき にあわせ (とうがん) えだまめのしらあえ フルーチェ	エネルギー 2534 kcal たんぱく質 101.6 g 脂質 75.1 g 炭水化物 388.0 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 713 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 111.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 969 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 35.8 g 炭水化物 132.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 11.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 774 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 132.2 g 食塩相当量 3.1 g	

栄養価 (栄養としての価値)

エネルギー：生きるために利用するもの
脂質：体やエネルギーのもとになるもの
食塩相当量：体の水分を調節しているもの

たんぱく質：体をつくるもとになるもの
炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの