



# 令和7年 7月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える	
1	火	ごはん さわらのねぎ味噌がけ きゅうりとわかめの酢の物 鶏ごぼう汁 白桃ゼリー	牛乳 さわら カットわかめ 鶏肉 生揚げ 粉寒天	米 三温糖 ばれいしょでんぶん ごま油 油	しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん 白桃ジュース	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当量 2.7 g
2	水	夏野菜のピラフ 大根とツナのサラダ 野菜ごろごろスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 まぐろ缶詰 豚肉 ヨーグルト(全脂無糖)	米 油 三温糖 じゃがいも グラニュー糖	にんにく 玉葱 にんじん マツシユルム缶 スズキーニ むきえだまめ とうもろこし だいこん きゅうり セロリー キャベツ こまつな 温州みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 2.9 g
3	木	ごはん 五目卵焼き 華風きゅうり 大根のべっこう煮 みそ汁	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ	米 油 ごま油 三温糖 さつまいも	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 きゅうり だいこん こまつな	エネルギー 713 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 26.8 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 3.1 g
4	金	チャーハン ジャンボシューマイ 伴五絲 冬瓜の中華風スープ	牛乳 豚肉 ロースハム ベーコン	米 ごま油 しゅうまいの皮 三温糖 ばれいしょでんぶん じゃがいも	長ねぎ 玉葱 にんじん グリンピース キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし しめじ とうがん チンゲンツアイ	エネルギー 699 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 26.0 g 炭水化物 96.3 g 食塩相当量 3.0 g
7	月	七夕ちらしずし じゃがいものきんぴら そうめん汁 夜空のゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 粉寒天	米 三温糖 じゃがいも 油 つぎこんやく そうめん(乾) 上白糖	干し椎茸 かんぴょう(乾) にんじん さやえんどう ごぼう グリンピース だいこん オクラ こまつな ぶどうジュース パインアップル缶	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 114.0 g 食塩相当量 2.6 g
8	火	ごはん おろしソースの豆腐ハンバーグ おひたし ゆかりポテト みそ汁	牛乳 押木綿豆腐 豚肉 あおのり 油揚げ	米 油 おこめパン粉(乾燥) 三温糖 ばれいしょでんぶん じゃがいも	玉葱 だいごん キャベツ にんじん きゅうり ゆかり粉 西洋かぼちゃ こまつな	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 110.6 g 食塩相当量 2.8 g
9	水	ジャージャー麺 大豆とさつまいもの甘辛揚げ 白菜スープ くだもの	牛乳 豚肉 大豆(乾) ちりめんじゃこ	蒸し中華めん 油 ごま油 三温糖 ばれいしょでんぶん さつまいも	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ水煮 にんじん 干し椎茸 もやし きゅうり 玉葱 はくさい アンデスメロン	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 24.8 g 炭水化物 89.7 g 食塩相当量 3.2 g
10	木	ごはん すき焼き煮 切り干し大根のごまサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 焼き豆腐 干ひじき 生揚げ	米 油 しらたき 三温糖 白炒りゴマ じゃがいも	はくさい にんじん 長ねぎ こまつな 切干しだいこん きゅうり もやし なめこ	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 98.9 g 食塩相当量 2.8 g
11	金	ごはん さばのカレー揚げ 生姜浅漬け かきたま汁 くだもの	牛乳 まさば たまご	米 ばれいしょでんぶん 油	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 玉葱 こまつな りんご	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 24.6 g 炭水化物 87.5 g 食塩相当量 1.8 g
14	月	ごはん 麻婆なす 春雨ごまサラダ きのこわかめのスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 カットわかめ	米 油 三温糖 ばれいしょでんぶん ごま油 はるさめ(国産でんぶん) 上白糖 白いりごま じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ いらなす もやし きゅうり えのきたけ	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.1 g 炭水化物 102.0 g 食塩相当量 3.5 g
15	火	ごはん あじの南蛮漬け 刻み漬け 生揚げのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 まあじ 刻み昆布 豚肉 生揚げ 油揚げ	米 ばれいしょでんぶん 油 三温糖 つぎこんやく さつまいも	長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが 玉葱 こまつな	エネルギー 739 Kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 24.0 g 炭水化物 100.5 g 食塩相当量 3.0 g
16	水	ツナサンド コーンサラダ チリコンカン パインゼリー	牛乳 まぐろ缶詰 豚肉 金時豆(乾) 粉寒天	コメパン 油 三温糖 じゃがいも 米粉 上白糖	玉葱 とうもろこし にんじん キャベツ にんにく ホールトマト トマトビュール パインジュース	エネルギー 773 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 30.3 g 炭水化物 100.2 g 食塩相当量 2.8 g
17	木	夏野菜のドライカレー ジャーマンポテト 野菜スープ くだもの	牛乳 豚肉 ベーコン	米 油 米粉 じゃがいも	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん なす さやいんげん 青ピーマン 赤ピーマン とうもろこし キャベツ こまつな 小玉すいか	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 107.6 g 食塩相当量 2.9 g

- 毎日、牛乳がつかます。
- 材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
- 食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

今月の平均栄養価  
 幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍  
 小4~6年×0.8倍、中×1.0倍

エネルギー	690 Kcal
たんぱく質	8.5 g
脂質	22.2 g
炭水化物	100.0 g
食塩相当量	2.9 g

## 水分補給をしましょう！

人間の身体に欠かせない水分。体重の半分以上は、水分が占めています。暑い日が続き、汗をかくことも多くなってきました。気温が高い場所に長時間いたり、運動して汗をかくいたりすると、熱中症や夏バテになる危険性が高まります。誰にでも起こることがあるので、気をつける必要があります。



### 熱中症とは？

長時間太陽の下にいたり、気温が高いところで運動をしたりしたとき、体内の水分が減少し、体温調節ができなくなる症状です。

### 熱中症を防ぐには・・・

こまめに水分補給をしましょう！



のどがかわく前に水分をとりましょう。飲むものは、水やお茶がおすすめです。スポーツなどでたくさん汗をかく場合は、スポーツドリンクもよいです。※清涼飲料水は砂糖が多く含まれているものが多いので、飲みすぎには気をつけましょう！