

7月の給食予定献立表

令和7年度

東京都立府中けやきの森学園

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		667 kcal	538 kcal	408 kcal
	メンチカツ キャベツ添え[メンチカツ風]		豚肉	米ぬか油,パン粉,薄力粉,パン粉,米油,三温糖	玉ねぎ,キャベツ	24.8 g	21.2 g	22.1 g
	切り干し大根の煮物[大根の煮物]		油揚げ	三温糖,白いりごま	切干大根,にんじん,さやいんげん	23.8 g	18.4 g	11.6 g
	わかめのみそ汁		生わかめ,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,もやし	3.1 g	3.2 g	2.0 g
2水	けんちんうどん[けんちん軟麺/麺粥]	○	鶏肉	うどん,ごま油,こんにゃく,三温糖	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ	619 kcal	570 kcal	502 kcal
	野菜のおかか和え		かつお節		キャベツ,にんじん,こまつな	24.1 g	23.8 g	21.3 g
	キャラメルポテト			さつまいも,米油,上白糖,バター		15.2 g	14.7 g	14.1 g
						3.3 g	5.6 g	4.2 g
3木	夏野菜カレーライス	○	鶏肉	精白米,米粒麦,米ぬか油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,なす	595 kcal	551 kcal	515 kcal
	レモンドレッシングサラダ			米ぬか油,三温糖	大根,にんじん,きゅうり,レモン	22.3 g	23.4 g	21.6 g
	野菜スープ				キャベツ,にんじん,玉ねぎ	17.4 g	16.1 g	17.5 g
						3.0 g	3.3 g	2.7 g
4金	とうもろこしご飯[とうもろこし軟飯/とうもろこし粥]	○		精白米	とうもろこし	573 kcal	511 kcal	432 kcal
	さばのねぎみそ焼き[さばのねぎみそ蒸し]		さば,白みそ		ねぎ	30.1 g	27.1 g	22.8 g
	青菜としらすのおひたし		しらす		こまつな,キャベツ,にんじん	18.8 g	14.1 g	12.4 g
	豆腐のすまし汁		油揚げ,木綿豆腐		大根,えのきたけ	2.9 g	2.7 g	2.5 g
7月	ちらし寿司	○	鶏肉,えび,鶏卵	精白米,三温糖,米ぬか油	にんじん,かんぴょう,しいたけ,さやえんどう	592 kcal	447 kcal	447 kcal
	野菜のごま和え			三温糖,白すりごま	もやし,にんじん,こまつな	29.0 g	19.0 g	20.1 g
	セタ汁		鶏肉	そうめん	にんじん,オクラ	14.0 g	8.6 g	10.4 g
	果物(小玉すいか)				すいか	2.9 g	2.6 g	2.4 g
8火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		619 kcal	575 kcal	457 kcal
	なす入り四川豆腐		豚肉,木綿豆腐	ごま油,三温糖,片栗粉,米油	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,なす,にら	25.4 g	26.2 g	25.7 g
	華風きゅうり		ひじき	三温糖,ごま油	きゅうり,大根	24.2 g	22.1 g	13.2 g
	わかめのスープ		生わかめ		大根,ねぎ	2.8 g	3.1 g	2.6 g
9水	ミルクパン[軟パン/パン粥]	○		ミルクパン		583 kcal	621 kcal	533 kcal
	チリコンカン		豚肉,ひよこまめ(乾),金時豆	米ぬか油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,グリーンピース	24.0 g	27.9 g	26.2 g
	フレンチサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	19.8 g	21.5 g	16.9 g
	パインヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	パインアップル(缶詰)	2.2 g	2.3 g	1.8 g
10木	親子丼	○	鶏肉,鶏卵	精白米,米粒麦,米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,しいたけ,ねぎ,玉ねぎ,みつば	572 kcal	530 kcal	439 kcal
	野菜ののり和え		きざみのり,かつお節		にんじん,キャベツ,こまつな	26.9 g	28.0 g	22.9 g
	冬瓜のすまし汁		油揚げ,木綿豆腐		冬瓜,こまつな	16.3 g	15.2 g	12.3 g
						2.7 g	2.9 g	2.0 g
11金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		582 kcal	475 kcal	402 kcal
	あじの南蛮漬け		あじ	片栗粉,米粉,米油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	27.1 g	24.6 g	20.3 g
	野菜としらすのおかか和え		しらす,かつお節		切干大根,もやし,にんじん,こまつな	16.6 g	11.2 g	10.1 g
	けんちん汁			ごま油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ	2.6 g	2.5 g	2.3 g
14月	ビビンバ	○	豚肉	精白米,米粒麦,三温糖,米ぬか油,ごま油,白いりごま,片栗粉	にんじん,もやし,ほうれん草,にんにく,しょうが,玉ねぎ	562 kcal	520 kcal	439 kcal
	かきたまスープ		鶏卵	片栗粉,ごま油	にんじん,大根,チンゲン菜	24.4 g	21.8 g	21.2 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん缶,りんご缶,パイン缶,レモン	14.7 g	16.9 g	12.9 g
						2.2 g	1.8 g	1.7 g
15火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		594 kcal	512 kcal	439 kcal
	さわらのごまだれ焼き[さわらのごまだれ蒸し]		さわら	三温糖,白練りごま,白いりごま,片栗粉		32.3 g	26.2 g	22.2 g
	大豆とひじきの煮物		油揚げ,大豆,ひじき	米ぬか油,三温糖	にんじん,さやいんげん	20.0 g	15.7 g	14.4 g
	あさりのすまし汁		木綿豆腐,あさり(冷凍)		大根,こねぎ	2.6 g	2.6 g	2.4 g

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 水	パンプキンパン[パンプキン軟パン/パン粥]	○		パンプキンパン		575 kcal	588 kcal	525 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン、鶏卵、生クリーム、チーズ、鶏肉	オリーブ油、じゃがいも、片栗粉	玉ねぎ、にんじん	25.4 g	27.7 g	24.4 g
	ツナと野菜のサラダ		ツナ	米ぬか油、白いりごま	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	25.7 g	26.2 g	23.8 g
	夏野菜ミネストローネ		ベーコン	オリーブ油、じゃがいも、三温糖	にんにく、セロリ、にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、トマト缶、パセリ	3.0 g	3.4 g	2.7 g
17 木	トマトクリームスパゲティ[トマトクリーム軟麺/麺粥]	○	ベーコン、鶏肉、生クリーム	スパゲッティ、米ぬか油、オリーブ油、三温糖、片栗粉	にんにく、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、パセリ	610 kcal	527 kcal	452 kcal
	コールスローサラダ			米ぬか油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	25.3 g	25.7 g	23.8 g
	ジュリエヌスープ		ベーコン		にんじん、玉ねぎ、キャベツ、さやえんどう	22.3 g	16.9 g	14.6 g
						2.9 g	2.6 g	3.6 g

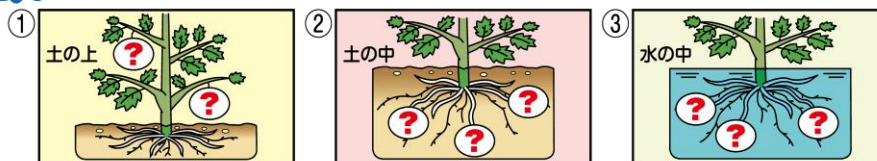
※記載されている栄養価は、A部門中学部・A部門高等部・B部門小学部高学年の摂取量です。A部門小学部低学年は0.7倍、A部門小学部高学年・B部門小学部低学年は0.8倍、B部門中学部・B部門高等部は1.2倍が目安です。
※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。

<形態食について>

- ・普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[]内に形態食の料理名を記載しています。
- ・普通食で使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用したり、使用を控えたりすることがあります。（例）もやし→かぶ・大根、小松菜→ほうれん草 等
- ・普通食で使用しない食材を形態食で使用する場合があります。（例）くず粉、介護食用寒天 等



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



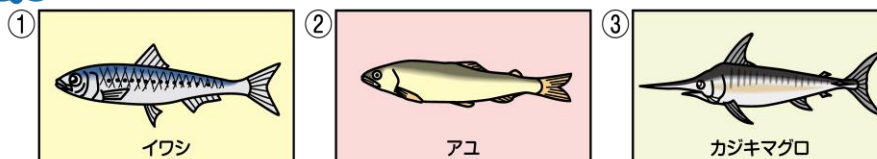
Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏の旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？



こたえ

Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①…なす
③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]

