

7月の給食予定献立表

令和8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 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		590 kcal	508 kcal	443 kcal
	えびと豆腐のチリソース		えび,木綿豆腐	片栗粉,米油,三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,しいたけ,ねぎ,グリーンピース	28.4 g	28.6 g	26.1 g
	中華和え			ごま油,三温糖,白いりごま	大根,にんじん,こまつな,にんにく	17.0 g	12.8 g	11.6 g
	中華スープ		鶏肉	ごま油	しょうが,玉ねぎ,チンゲン菜	2.3 g	2.6 g	2.0 g
2 木	わかめうどん[わかめ軟麺/わかめ麺粥]	○	豚肉,生わかめ	ゆでめん	玉ねぎ,にんじん,ねぎ	578 kcal	607 kcal	500 kcal
	さつまいもの天ぷら[さつまいもの天ぷら風]			さつまいも,薄力粉,米油		25.1 g	24.6 g	23.8 g
	水ようかん		あずき,寒天	グラニュー糖		13.0 g	15.9 g	10.5 g
						2.8 g	5.3 g	4.0 g
3 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		580 kcal	517 kcal	465 kcal
	豚肉と冬瓜のべっこう煮		豚肉,豚肉	米ぬか油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖,片栗粉	にんじん,玉ねぎ,冬瓜,しいたけ,さやいんげん	26.4 g	27.0 g	25.4 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	14.6 g	10.6 g	10.5 g
	豆腐のみそ汁		木綿豆腐,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,にんじん,えのきたけ	2.7 g	3.0 g	2.7 g
6 月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		640 kcal	468 kcal	414 kcal
	揚げ鶏となすの南蛮漬け[鶏肉となすの南蛮漬け]		鶏肉	薄力粉,片栗粉,米油,米ぬか油,三温糖	しょうが,なす,にんじん,玉ねぎ	28.9 g	21.9 g	21.2 g
	海藻サラダ		生わかめ,ひじき	三温糖,ごま油,白いりごま	大根,にんじん,とうもろこし	19.8 g	10.6 g	10.3 g
	みそ汁		白みそ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん	2.1 g	2.7 g	2.0 g
7 火	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	598 kcal	494 kcal	447 kcal
	おひたし		かつお節		もやし,キャベツ,にんじん	28.4 g	20.9 g	19.6 g
	セタ汁		鶏肉	そうめん	にんじん,オクラ	12.4 g	9.9 g	9.6 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん缶,黄桃缶,パイナップル缶,レモン	2.7 g	2.6 g	2.4 g
8 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		579 kcal	481 kcal	434 kcal
	お好み焼き風卵焼き[お好み焼き風卵蒸し]		豚肉,鶏卵,かつお節,あおのり	米ぬか油	キャベツ,紅しょうが	23.8 g	21.6 g	19.7 g
	野菜の甘酢和え			三温糖	大根,にんじん,きゅうり	18.7 g	13.8 g	12.8 g
	じゃがいものみそ汁		赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,えのきたけ,こまつな	2.9 g	3.1 g	2.8 g
9 木	パンプキンパン	○		パンプキンパン		608 kcal	633 kcal	567 kcal
	鶏肉のラタトゥイユソースがけ		鶏肉	オリーブ油,三温糖,片栗粉	にんにく,玉ねぎ,なす,ズッキーニ,トマト缶	29.9 g	28.0 g	28.1 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,玉ねぎ	21.9 g	23.4 g	21.4 g
	米粉のコーンスープ 果物(メロン)		牛乳,生クリーム	米ぬか油,米粉	玉ねぎ,とうもろこし,とうもろこし,パセリ,メロン	2.9 g	2.9 g	2.6 g
10 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		584 kcal	506 kcal	422 kcal
	さばのごまみそ焼き[さばのごまみそ蒸し]		さば,みそ	三温糖,白いりごま,片栗粉	しょうが	28.4 g	25.6 g	21.4 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	19.5 g	14.7 g	13.0 g
	冬瓜のすまし汁				冬瓜,にんじん,こまつな	2.4 g	2.6 g	2.2 g
13 月	とうもろこしご飯[とうもろこし軟飯/粥]	○		精白米	とうもろこし	570 kcal	513 kcal	416 kcal
	鮭の野菜あんかけ		銀鮭	ごま油,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,しょうが	29.6 g	25.2 g	19.8 g
	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	17.9 g	15.4 g	12.9 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	2.2 g	1.9 g
14 火	ジャージャー麺[ジャージャー軟麺/麺粥]	○	豚肉,ひよこまめ(乾),みそ	蒸し中華めん,ごま油,米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,もやし,きゅうり	655 kcal	576 kcal	482 kcal
	中華風たまごスープ		鶏卵	片栗粉,ごま油	にんじん,大根,チンゲン菜	19.8 g	27.1 g	25.1 g
	白桃と黄桃のヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	白桃缶,黄桃缶	20.9 g	19.2 g	15.1 g
						3.1 g	3.3 g	3.4 g
15 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		559 kcal	496 kcal	420 kcal
	さわらの生姜焼き[さわらの生姜蒸し]		さわら	三温糖,片栗粉	しょうが	28.5 g	25.3 g	21.2 g
	野菜の梅おかか和え		かつお節	米ぬか油,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,きゅうり,えのきたけ,鶏肉	18.0 g	15.0 g	13.7 g
	生揚げのみそ汁[豆腐のみそ汁]		生揚げ,みそ,白みそ		キャベツ,玉ねぎ,こまつな	2.2 g	2.4 g	2.2 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 木	夏野菜カレーライス	○	豚肉	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、ズッキーニ	614 kcal	564 kcal	545 kcal
	カラフルサラダ			米ぬか油、三温糖	キャベツ、にんじん、黄パプリカ、きゅうり、レモン	24.1 g	23.9 g	22.3 g
	野菜スープ				キャベツ、にんじん、玉ねぎ	17.2 g	16.1 g	17.6 g
	果物(小玉すいか)				すいか	2.9 g	3.3 g	2.7 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) もやしーかぶ・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

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分) 補給 をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど(適度) に運動 しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく(規則) 正しい 生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏) が旬の食べ物 を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷) たい物の とり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食) や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進) んで お手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳) 製品や 小魚などでカルシウム をとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!