



2026年7月献立表

うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるものになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	豚挽き肉とトマトのオープン焼き	豚ひき肉/チーズ	油	玉葱/トマト/にんにく	372
	とうもろこしポイル-いんげんスティック(マヨネーズ)		マヨネーズ	とうもろこし/いんげん	
	大根と椎茸の玉子スープ(鶏ガラ)	卵		大根/椎茸	たんぱく質(g)
	スイカ			スイカ	18.6
2 木	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鮭の香味焼き	鮭	ごま油	万能葱/ニンニク/生姜	397
	磯辺和え	のり		もやし/ほうれん草/キャベツ	
	味噌汁	味噌/油揚げ		なす	たんぱく質(g)
	ぶどう			ぶどう	19
3 金	黒糖ロール		黒糖ロール		エネルギー(kcal)
	カボチャのシチュー	鶏肉/牛乳/生クリーム/チーズ	油/小麦粉	人参/玉葱/コーン/かぼちゃ	433
	グリーンサラダ		油	レタス/胡瓜/キャベツ	
	バナナ			バナナ	たんぱく質(g)
					15.5
6 月	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏のレモン焼き	鶏肉		レモン汁	363
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/枝豆/キャベツ/人参	
	牛ひき肉と野菜のスープ(コンソメ)	牛ひき肉	油	キャベツ/玉葱	たんぱく質(g)
	ぶどう			ぶどう	19.6
7 火	豚挽き肉とナスのカレー	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/じゃがいも/油/小麦粉	人参/玉葱/なす/ニンニク	エネルギー(kcal)
	ココロサラダ		油	胡瓜/トマト/コーン	451
	みかん寒天ゼリー	寒天	砂糖	みかん缶	
	メロン			メロン	たんぱく質(g)
					13.6
8 水	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	カジキマグロの南蛮漬け風	カジキマグロ	片栗粉/油/砂糖	玉葱	399
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草/キャベツ	
	味噌汁	豆腐/味噌/わかめ			たんぱく質(g)
	ぶどう			ぶどう	20.5
9 木	ミートスパゲッティ	豚ひき肉	スパゲッティ/油/砂糖/片栗粉	人参/玉葱/グリーンピース/カットトマト/ニンニク	エネルギー(kcal)
	コーンサラダ		油	キャベツ/レタス/コーン/胡瓜	394
	ほうれん草と豚肉のスープ	豚肉	片栗粉	ほうれん草/生姜	
	バナナ			バナナ	たんぱく質(g)
					15.9
10 金	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	豚肉とかぼちゃの炒め物	豚肉	油/砂糖	かぼちゃ/しめじ/生姜	427
	和え物			キャベツ/人参	
	みそ汁	味噌		えのき/もやし	たんぱく質(g)
	スイカ			スイカ	16.7
13 月	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	豚肉と切り干し大根の煮物	豚肉/ひじき/さつま揚げ	油/砂糖	切り干し大根/人参/生姜	379
	和え物			キャベツ/小松菜	
	味噌汁	味噌	じゃがいも	玉葱	たんぱく質(g)
	メロン			メロン	13.4
14 火	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	ムキカレイの味噌クリームソース	ムキカレイ/牛乳/生クリーム/味噌	バター/小麦粉	トマト	401
	マカロニサラダ		マカロニ/マヨネーズ	人参/レタス/きゅうり	
	鶏ひき肉と野菜のスープ	鶏ひき肉	油	玉葱/キャベツ	たんぱく質(g)
	バナナ	バナナ		バナナ	20.9
15 水	中華丼	豚肉/なると	ご飯/片栗粉	人参/キャベツ/キクラゲ/生姜	エネルギー(kcal)
	中華和え		ごま油	キャベツ/胡瓜	456
	ワンタンスープ	鶏ひき肉	ワンタン/油	長ネギ	
	メロン			メロン	たんぱく質(g)
					18.2
16 木	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	豚肉とナスの味噌炒め	豚肉/味噌	砂糖/油	なす/ニンニク	420
	おかか和え	鯉節		キャベツ/人参	
	すまし汁		花麩	三つ葉	たんぱく質(g)
	スイカ			スイカ	17.8

17 金	あんかけうどん	豚肉	うどん/油/片栗粉	人参/玉葱/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	384
	ぶどう			ぶどう	たんぱく質(g)
					16.2
21 火	鶏味噌丼	鶏肉/味噌	ご飯/砂糖/油/片栗粉	長葱/生姜	エネルギー(kcal)
	酢の物	わかめ/ツナ	砂糖	胡瓜/人参/レタス	448
	大根と椎茸の玉子スープ	卵		大根	たんぱく質(g)
	スイカ			スイカ	19.1
22 水	冷やしタヌキ	桜えび/切りいか	うどん/油/小麦粉	玉葱/人参/ほうれん草	エネルギー(kcal)
	焼肉サラダ	豚肉	砂糖/油	キャベツ/レタス/紫キャベツ/ニンニク/生姜	409
	巨峰			巨峰	たんぱく質(g)
					14.3
23 木	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	ミートローフ	豚ひき肉/つなぎ卵		人参/玉葱	381
	グリーンサラダ		油	キャベツ/レタス/枝豆	たんぱく質(g)
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉		ズッキーニ/玉葱/人参	18.1
	バナナ			バナナ	
24 金	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	カジキマグロの人参オイル焼き	カジキマグロ	油	人参/玉葱	393
	小松菜と油揚げの煮浸し	油揚げ	砂糖	小松菜/人参/もやし	たんぱく質(g)
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	19.2
	スイカ			スイカ	
27 月	和風スパゲッティ	鶏ひき肉	スパゲッティ/片栗粉/油	玉葱/しめじ/いんげん/生姜	エネルギー(kcal)
	おかか和え	鰹節		キャベツ/人参	391
	もやしと豚肉のスープ	豚肉	片栗粉	もやし/にら/生姜	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	17.9
28 火	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖		390
	かぼちゃサラダ		マヨネーズ	かぼちゃ/人参/胡瓜/コーン	たんぱく質(g)
	野菜のスープ(コンソメ)		油	玉葱/キャベツ/枝豆	17.2
	巨峰			巨峰	
29 水	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鮭の塩焼き	鮭			425
	野菜炒め		油	キャベツ/人参/もやし/にら	たんぱく質(g)
	味噌汁	味噌	じゃがいも	玉葱	21.3
	スイカ			スイカ	
30 木	パンプキンカレー	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/油/小麦粉	人参/玉葱/カボチャ/にんにく	エネルギー(kcal)
	ミモザサラダ	卵	油	キャベツ/レタス/胡瓜	452
	メロン			メロン	たんぱく質(g)
					13.9
31 金	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏のトマト煮	鶏肉	油/片栗粉	人参/玉葱/キャベツ/カットマト/ニンニク	363
	ツナサラダ	ツナ	油	キャベツ/胡瓜/レタス	たんぱく質(g)
	かきたまスープ	卵		玉葱	16.8
	バナナ			バナナ	

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。



良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすコツは、朝ごすかぎは、朝の習慣にあります!

私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかりと食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。

朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日を目指しましょう。



夏ハテに負けない! 色の濃い野菜パワー

暑い夏を元気に過ごすコツは「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。

さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE (エース)」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさんの「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しだけでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏ハテ知らずの体になれますよ。

