

# 週間献立予定表

2026年7月13日(月)～2026年7月19日(日)

3食 出された全ての野菜を食べると、一日の目標である 350gが達成されます。

| 日付          | 朝食                                                                                                                                      | 昼食                                                                                                   | 夕食                                                                                                                           |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7/13<br>(月) | 海鮮焼売<br>白菜の中華和え<br>みそ汁<br>サラダ<br>牛乳<br>ごはん<br>卵・納豆<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>543 kcal 19.0 g 11.9 g<br>炭水化物<br>91.9 g                        | サケフライ<br>もやしのお浸し<br>みそ汁<br>ごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>809 kcal 33.3 g 23.4 g<br>炭水化物<br>117.3 g        | 牛肉の塩だれ炒め<br>炊き合わせ<br>みそ汁<br>ごはん<br>きなこわらび餅<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>745 kcal 26.0 g 24.4 g<br>炭水化物<br>109.7 g                    |
| 7/14<br>(火) | チキンナゲット<br>カリフラワーのマリネ<br>ヨーグルト<br>コンソメスープ<br>サラダ<br>牛乳・レーズンパン<br>ごはん・卵・納豆<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>584 kcal 17.9 g 21.1 g<br>炭水化物<br>83.3 g | 二色丼<br>キャベツのゆかり和え<br>すまし汁<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>772 kcal 42.1 g 23.3 g<br>炭水化物<br>100.9 g             | トンカツ<br>じゃがいものうま煮<br>みそ汁<br>ごはん<br>りんご<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>842 kcal 34.7 g 31.6 g<br>炭水化物<br>109.0 g                        |
| 7/15<br>(水) | 照り焼きハンバーグ<br>大豆と昆布の煮物<br>みそ汁<br>サラダ<br>牛乳<br>ごはん<br>卵・納豆<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>520 kcal 20.3 g 12.1 g<br>炭水化物<br>79.5 g                  | 徳島風ラーメン<br>揚げ餃子<br>わかめごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>878 kcal 39.6 g 28.6 g<br>炭水化物<br>121.6 g             | 魚の高菜たれ<br>チャプチェ<br>チョレギ風サラダ<br>中華スープ<br>ごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>650 kcal 21.7 g 15.6 g<br>炭水化物<br>107.5 g                   |
| 7/16<br>(木) | 焼きそば<br>ハッシュドポテト<br>ヨーグルト<br>わかめスープ<br>サラダ<br>牛乳・ホットドッグパン<br>ごはん・卵・納豆<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>682 kcal 16.2 g 28.1 g<br>炭水化物<br>94.2 g     | 鶏の塩唐揚げ<br>ブロッコリーのじゃこ和え<br>みそ汁<br>ごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>690 kcal 34.7 g 23.6 g<br>炭水化物<br>88.0 g   | ハヤシライス<br>ハムカツ<br>サラダ<br>PTA<br>フルーツの日<br>今回のフルーツ<br>7月16日(木)<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>852 kcal 27.8 g 27.0 g<br>炭水化物<br>127.4 g |
| 7/17<br>(金) | ししゃものから揚げ<br>ブロッコリーのお浸し<br>みそ汁<br>サラダ<br>牛乳<br>ごはん<br>卵・納豆<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>483 kcal 19.7 g 10.1 g<br>炭水化物<br>80.7 g                | 回鍋肉<br>チンゲン菜のピリ辛和え<br>中華スープ<br>ごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>783 kcal 25.8 g 37.8 g<br>炭水化物<br>89.3 g     | フィッシュ&チップス<br>ごぼうサラダ<br>コンソメスープ<br>ごはん<br>オレンジゼリー<br>サラダバー<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>782 kcal 20.1 g 22.9 g<br>炭水化物<br>125.7 g    |
| 7/18<br>(土) | ブチグラタン<br>小松菜のソテー<br>ヨーグルト<br>コンソメスープ<br>サラダ<br>牛乳・チョコロール<br>ごはん・卵・納豆<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>508 kcal 16.9 g 11.3 g<br>炭水化物<br>86.6 g     | ぶっかけ肉うどん<br>南瓜のそぼろ煮<br>枝豆ごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>880 kcal 34.2 g 29.0 g<br>炭水化物<br>126.1 g          | 鶏のにんにくはちみつ焼き<br>切干大根のハリハリ和え<br>みそ汁<br>ごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>816 kcal 43.2 g 31.7 g<br>炭水化物<br>92.1 g                      |
| 7/19<br>(日) | ささみの梅しそ竜田揚げ<br>ほうれん草のごま和え<br>みそ汁<br>サラダ<br>牛乳<br>ごはん<br>卵・納豆<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>398 kcal 13.4 g 6.9 g<br>炭水化物<br>71.3 g               | ハンバーグ&エビフライ<br>がんもと人参の煮物<br>みそ汁<br>ごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>723 kcal 24.4 g 24.3 g<br>炭水化物<br>97.9 g | ポークピカタ<br>レンコンのり塩炒め<br>みそ汁<br>ごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>856 kcal 38.5 g 34.6 g<br>炭水化物<br>98.8 g                              |

※材料等の都合により変更する場合があります。