



2025年 7月もいつけ表



月	火	水	木	金
	1 コーンのサラダ レーズンパン なすとマカロニのチャップリ	2 地場産物を使用した料理 あじのなんばんづけ げんまいいりごはん とうがんじる	3 季節の料理 わかどりのしおこうじゃき はりはりあえ ごはん えのきたけのすましじる	4 もやしのナムル ごはん ぶたキムチどうぶ
7 たなばた 七タにちなんだ料理 ☆ わかどりのうめみそやき きんぴら ごはん そうめんいりすましじる	8 はくとうジャム こまつなとコーンのサラダ パン チキンピニズ	9 地場産物を使用した料理 さばのしおやき みょうがはいりすのもの ごはん なすのみそじる	10 れいめんのたれ なつやさいのかわりあげ ちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ <れいめん>	11 季節の料理 きゅうりのすのもの ごはん かぼちゃのそぼろに
14 さけのばんこやき きりぼしだいこんとじゃこのいために ごはん あぶらあげのみそじる	15 こふきいも ぶたにくのバーベキューソースかけ パン ビーンズスープ	16 ☆ラッキーにんじんの日☆ なつやさいのピリからいため ごはん ワンタンスープ	17 季節の料理 れいとうみかん ツナサラダ ごはん カレーうどん(チーズいり) <なつやさいカレーライス>	18 しゅうぎょうしき 終業式 ※きゅうしよくはありません

今月の
もくひょう

よくかんで
食べよう

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

食品のかみごたえ度

1 ← → 10

プリン

食パン

ごはん

とりもも肉ソテー

にんじん

さきいか

トマト

りんご

だいこん

れんこん