

会食のしおり



2021年6月献立予定 No.414

聖徳大学附属取手聖徳女子中学校・高等学校
聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科
献立作成



日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネ ルギ ー	たん 白質	脂質	食塩 相当 量	
					kcal	g	g	g	
1 (火)	カレーピラフ ポテトチャウダー 南瓜とベーコンのサラダ オレンジ	豚肉 鶏肉 牛乳 ベーコン	米 バター 油 じゃが芋 小麦粉 ドレッシング	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム コーン 南瓜 オレンジ	784	28.5	21.5	2.9	×
2 (水)	ご飯 中華風コーンスープ 四川豆腐 キャベツとじゃこのナムル	卵 厚揚げ 豚肉 スキムミルク ちりめんじゃこ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	玉葱 コーンクリーム 干椎茸 筍 小松菜 長葱 にんにく 生姜 キャベツ 人参	731	30.0	22.8	2.7	○
3 (木)	鮭のクリームスパゲッティ アーモンドサラダ リンゴジュース	鮭 スキムミルク 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 アーモンド ドレッシング ジュース	しめじ 玉葱 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 コーン	863	32.1	27.3	3.0	×
4 (金)	カツカレー シーザーサラダ 飲むヨーグルト *体育祭応援メニュー*	豚肉 卵 ベーコン チーズ 飲むヨーグルト	米 じゃが芋 油 トマトピューレ ケチャップ パン粉 小麦粉 クルトン ドレッシング	人参 玉葱 にんにく 生 姜 キャベツ 胡瓜 プロ ッコリー コーン	898	26.5	24.1	3.1	×
5 (土)	体育祭								
7 (月)	ご飯 里芋と厚揚げの味噌汁 和風ハンバーグ 三色ごま和え	厚揚げ 鶏肉	米 里芋 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 油	青葱 玉葱 大根 いんげ ん 赤パプリカ ほうれん 草 人参 もやし	702	26.3	22.4	3.3	○
8 (火)	ご飯 わかめと青梗菜の中華スープ 青椒肉絲 大学芋	豚肉	米 ごま油 片栗粉 油 さつまいも 砂糖	わかめ 青梗菜 長葱 生姜 もやし ピーマン 筍	813	25.9	30.7	2.6	○
9 (水)	食パン 黒糖ロール ジャム コンソメスープ 鶏肉のシトラスマリネ ミモザサラダ 牛乳	鶏肉 卵 チーズ 牛乳	パン ジャム 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ドレッシング	椎茸 セロリ 人参 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ レモン プロッコリー キャベツ 胡瓜	814	38.3	33.9	3.8	×
10 (木)	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鮭の西京焼き 里芋といんげんの煮物 きな粉白玉	油揚げ 鮭 かつお節 鶏肉 小豆 きな粉	米 里芋 砂糖 白玉粉	大根 大根の葉 オクラ こんにゃく 人参 いんげん	748	32.5	14.5	2.8	○



日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネ ルギ ー	たん 白質	脂質	食塩 相当 量	
					kcal	g	g	g	
11 (金)	ご飯 ふりかけ 鶏肉と小松菜の清汁 豚肉と蓮根の煮物 ポテトサラダ	鶏肉 豚肉 さつま揚げ ハム スキムミルク	米 ごま油 油 砂糖 じゃが芋 ドレッシング マヨネーズ	小松菜 長葱 蓮根 人参 玉葱 こんにゃく 枝豆 胡瓜	776	32.4	21.7	3.4	○
12 (土)	ハヤシライス グリーンサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 飲むヨーグルト	米 油 バター トマトピューレ ケチャップ クルトン ドレッシング	玉葱 にんにく 人参 椎茸 キャベツ 胡瓜 アスパラ	825	27.9	22.3	2.7	×
14 (月)	ご飯 じゃが芋と絹さやの味噌汁 イワシの梅しそフライ 五目なます ミニエクレア	イワシ 油揚げ	米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ドレッシング 砂糖 ごま エクレア	絹さや 梅干 しそ キャベツ 大根 人参 干椎茸 いんげん	776	21.7	26.4	2.4	○
15 (火)	ご飯 けんちん汁 肉じゃが 胡瓜と大根の和え物	豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 ごま	人参 蓮根 えのき 玉葱 白滝 グリンピース 胡瓜 大根	776	27.8	22.2	3.8	○
16 (水)	ジャージャー麺 棒棒鶏 ライチゼリー	豚肉 大豆 鶏肉	中華麺 油 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 ラー油 ライチゼリー	玉葱 人参 干椎茸 いんげん あさつき 胡瓜 青梗菜 もやし にんにく 長葱	754	39.5	22.8	3.3	○
17 (木)	しらすと青菜のご飯 もずくの味噌汁 揚げ魚の野菜あんかけ 五目豆	しらす 白身魚 大豆 さつま揚げ	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖	大根の葉 もずく 青葱 絹さや 赤パプリカ 玉葱 蓮根 ごぼう 人参 こんにゃく 干椎茸	716	30.8	18.4	3.9	○
18 (金)	食パン レーズンロール ジャム マカロニ入りミネストローネ ポークソテー マスタードソース 花野菜サラダ	ベーコン ミックス豆 豚肉 チーズ	パン ジャム マカロニ 油 じゃが芋 砂糖 ドレッシング	キャベツ トマト セロリ ブロッコリー カリフラワー	709	37.1	26.2	3.7	×
19 (土)	中華丼 春雨ごぼうサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 イカ エビ うずら卵 錦糸卵 飲むヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 マヨネ ーズ ごま	白菜 人参 玉葱 筍 干椎茸 ピーマン ごぼう 胡瓜	873	29.1	26.5	2.9	○
21 (月)	ライス 根菜のチャウダー ポークチャップ キャベツとツナのサラダ	ベーコン スキムミ ルク 牛乳 豚肉 ツナ チーズ	米 里芋 バター 油 小麦粉 ケチャップ ドレッシング マヨネーズ	人参 蓮根 玉葱 キャベツ ブロッコリー 赤パプリカ	802	38.0	25.9	3.2	×
22 (火)	豚肉と厚揚げのキムチ丼 中華風卵スープ ほうれん草とえのきのナムル 原宿ドッグ	豚肉 厚揚げ 卵	米 ごま油 片栗粉 砂糖 原宿ドッグ	白菜 白滝 椎茸 白菜キムチ 小松菜 ほうれん草 えのき	777	27.7	25.9	3.8	○
23 (水)	ご飯 豚汁 ちくわの磯辺揚げ 小松菜の煮びたし ヨーグルト	豚肉 ちくわ 卵 桜エビ 油揚げ ヨーグルト	米 里芋 小麦粉 油 ごま油	しめじ 人参 青葱 青海苔 小松菜	763	26.6	21.7	2.6	○



日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネ ルギ ー	たん 白質	脂質	食塩 相当 量	
					kcal	g	g	g	
24 (木)	五目炒飯 肉団子入りわかめスープ じゃが芋と鶏肉のピリ辛煮 カルシウムウエハース	焼豚 肉団子 鶏肉 卵	米 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 カルシウムウエハース	玉葱 人参 ピーマン わかめ いんげん 生姜	845	28.1	35.4	3.3	○
25 (金)	ご飯 のっぺい汁 鯖の味噌煮 キャベツの和え物	豚肉 鯖 錦糸卵 かまぼこ	米 里芋 片栗粉 砂糖 ごま油	人参 こんにゃく 長葱 生姜 小松菜 キャベツ 胡瓜	705	31.5	17.7	3.3	○
26 (土)	和風ビビンバ丼 ニラ玉スープ ストロベリーパバロア	豚肉 卵 豆腐	米 油 ごま ごま油 片栗粉 パバロア	ごぼう にんにく 生姜 人参 もやし 小松菜 白菜キムチ たくあん にら 玉葱	711	27.3	18.3	2.7	○
28 (月)	ミートソーススパゲッティ コーンフレークサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	スパゲッティ 油 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ コーンフレーク ドレッシング はちみつレモンゼリー	玉葱 しめじ セロリ 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	847	33.3	20.1	3.2	×
29 (火)	ご飯 なめこと豆腐の味噌汁 鮭の南蛮漬け 切干大根の煮物	豆腐 鮭 さつま揚げ	米 片栗粉 油 砂糖	なめこ 青葱 長葱 赤パ プリカ 生姜 絹さや 切干大根 人参 いんげん	713	29.9	16.8	3.9	○
30 (水)	コッペンパン バターロール カレー風味のクリームスープ ローストチキン 小松菜のソテー フルーツヨーグルト *考査応援 カルシウムたっぷりメニュー*	ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	パン じゃが芋 バター 油 小麦粉	人参 玉葱 にんにく 小松菜 ミックスベジタブル	765	33.7	31.6	3.1	×

*都合により材料を変更する場合があります。ご了承ください。

今月はリクエスト献立がないこともあり、

4日は*体育祭応援メニュー*

30日は*考査応援カルシウムたっぷりメニュー*

(カルシウムには、骨の強化のほか、神経を安定させ、
ストレスを静める効果があります) を企画しました。

会食が楽しい時間となりますように・・・

