

# 会食のしおり



2022年1月献立予定 No.420  
 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	
8 (金)	ハヤシライス ツナとキャベツのサラダ 牛乳	豚肉 ツナ チーズ 牛乳	米 油 バター トマト ピューレ ケチャップ ドレッシング	玉葱 にんにく しめじ キャベツ 人参	816	32.5	28.9	3.4	×
10 (月)	成人の日								
11 (火)	ご飯 味噌汁 メンチカツ 切干大根の煮物 アセロラゼリー	豆腐 豚肉 牛肉 さつま揚げ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油 アセロラゼリー	なめこ 青葱 玉葱 いんげん 切干大根 人参	750	28.1	22.2	3.7	○
12 (水)	きな粉揚げパン チャウダー ツナサラダ マンゴープリン *4-B 考案*	きな粉 鶏肉 シーフードミック ス スキムミルク 牛乳 ツナ	パン 油 砂糖 ジャ が芋 バター 小麦粉 ホワイトソース ドレッシング マンゴープリン	玉葱 人参 いんげん キャベツ 胡瓜 コーン	—	—	—	—	×
13 (木)	茶飯 厚揚げ入りおでん風汁 鱈の西京焼き 三色ごま和え ミニエクレア	ちくわ 厚揚げ 鱈	米 ジャが芋 砂糖 ごま エクレア	大根 こんにゃく 青海苔 ほうれん草 人参 もやし	787	35.2	23.2	3.3	○
14 (金)	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜焼き 五目豆	豚肉 大豆	米 油 小麦粉 砂糖 麩	小松菜 生姜 青梗菜 キャベツ 玉葱 ごぼう 蓮根 人参 干椎茸	798	30.4	26.1	3.0	○
15 (土)	会食なし								
17 (月)	ご飯 酸辣湯 回鍋肉 ごぼうと海藻の中華サラダ	鶏肉 豚肉 卵 豆腐	米 片栗粉 ラー油 油 ごま油 ドレッシ ング ごま 砂糖	生姜 木耳 キャベツ 青梗菜 長葱 にんにく 生姜 ごぼう 海藻ミック ス 人参	780	26.7	27.3	3.6	○
18 (火)	焼き鳥丼 味噌汁 小松菜とえのきの レモン風味和え 白玉ぜんざい	鶏肉 厚揚げ スキムミルク カニ風味かまぼこ	米 油 砂糖 里芋 ごま油 白玉粉 小豆	ピーマン 大根 人参 青葱 小松菜 もやし えのき	795	29.7	21.7	3.6	○
19 (水)	ご飯 豚汁 和風あんかまねハンバーグ 白菜の煮びたし 大学芋	豚肉 鶏肉 油揚げ	米 里芋 パン粉 砂糖 ごま油 片栗粉 油 さつま芋	大根 青葱 玉葱 えのき しいたけ しめじ グリン ピース 白菜 人参	767	24.2	23.4	2.0	○
20 (木)	会食なし								



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	
21 (金)	ご飯 味噌汁 焼き鯖と青菜のレモン醤油炒め ポテトサラダ フルーツヨーグルト	鯖 ハム ヨーグルト スキムミルク	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ドレッシング マヨネーズ	小松菜 えのき 生姜 青梗菜 玉葱 にんにく レモン 胡瓜	811	29.6	26.3	3.3	○
22 (土)	五目あなか焼きそば 青梗菜のナムル 飲むヨーグルト	豚肉 イカ エビ うずら卵 鶏肉 飲むヨーグルト	中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖	キャベツ 小松菜 赤パプリカ 玉葱 筍 干椎茸 ピーマン 青梗菜 もやし 人参	810	33.5	29.9	3.6	○
24 (月)	ご飯 味噌汁 アジフライ キャベツと カニ風味かまぼこのサラダ カルシウムヨーグルト	油揚げ 鰹 チーズ ズ カニ風味かま ぼこ ヨーグルト	米 パン粉 小麦粉 油 ドレッシング マヨネーズ	わかめ 小松菜 もやし キャベツ	752	25.6	25.2	3.3	○
25 (火)	ご飯 白菜のミルクスープ 油淋鶏 小松菜とじゃこの中華和え	牛乳 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	白菜 干椎茸 にんにく 生姜 長葱 キャベツ 玉葱 小松菜 人参	757	28.3	26.8	2.8	○
26 (水)	ご飯 きこの中華スープ 白身魚の甘酢ソース 三色中華和え 飲むヨーグルト	白身魚 ハム 錦糸卵 飲むヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ドレッシング	しめじ 干椎茸 青葱 長葱 ほうれん草 もやし 大根 キャベツ	815	32.2	25.8	3.3	○
27 (木)	根菜カレー コロコロサラダ 牛乳	鶏肉 大豆 チーズ スキムミルク 牛乳	米 里芋 油 ドレッシング	ごぼう 蓮根 人参 玉葱 にんにく 生姜 コーン 赤パプリカ キャベツ	888	32.5	32.7	2.8	×
28 (金)	ライス ミネストローネ ポークソテー ほうれん草のソテー カルシウムウエハース	ミックス豆 ベーコン 豚肉	米 じゃが芋 油 ケチャップ カルシウムウエハース	セロリ 白菜 トマト 玉葱 生姜 ほうれん草 人参	742	24.0	28.9	2.5	×
29 (土)	ビビンパ丼 春雨サラダ オレンジジュース *4-A 考案*	豚肉 大豆 ハム	米 油 ごま油 ごま 春雨 ドレッシング ジュース	にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 キャベツ 胡瓜 赤パプリカ	-	-	-	-	○
31 (月)	ご飯 味噌汁 豚肉のガーリック焼き 五目きんぴら	豚肉 鶏肉	米 ケチャップ 油 ごま油 砂糖 ごま	大根の葉 大根 小松菜 玉葱 生姜 にんにく ごぼう 蓮根 人参 こんにゃく 枝豆	752	28.4	28.5	2.6	○

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。

今年もよろしく  
お願ひします

