

会食のしおり



2022年4月献立予定 No.423
 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	
6 (水)	チキンカレー コールスローサラダ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 ジャガイモ トマト ピューレ ケチャップ 油 ドレッシング	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ コー ン 赤パプリカ プロ ッコリー	830	27.5	29.6	2.8	×
7 (木)	麻婆豆腐丼 ハンサムソー 拌三絲 オレンジジュース	豚肉 豆腐 ハム 錦糸卵	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 オレンジジュ ース	にんにく 生姜 長葱 椎茸 筍 もやし 小松菜	766	26.8	21.0	2.5	○
8 (金)	チキンピラフ マカロニ入り野菜スープ ツナサラダ ジョア	鶏肉 ベーコン ツナ	米 バター 油 マカロニ ドレッシン グ マヨネーズ	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム パセリ いんげん にんにく キャベツ ブロッコリー	747	26.4	20.2	2.5	×
9 (土)	春キャベツの クリームスパゲッティ 花野菜と卵のサラダ リンゴジュース	鶏肉 ベーコン スキムミルク 牛乳 卵	スパゲッティ 油 ドレッシング ホワイ トソース リンゴジュ ース	キャベツ 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー カリフラワー 胡瓜	821	28.7	28.7	2.5	×
11 (月)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜の辛し和え	豆腐 豚肉 かつお節	米 油 砂糖 ジャガイ モ	なめこ 青葱 人参 玉葱 白滝 グリンピー ス 小松菜 もやし	702	23.4	17.9	2.9	○
12 (火)	赤飯 すまし汁 鶏のから揚げ レンコンサラダ はちみつレモンゼリー *ご入学、ご進級 お祝い 献立*	ささげ 鶏肉 卵	米 もち米 ごま 麩 小麦粉 油 マヨネ ーズ ドレッシング は ちみつレモンゼリー	菜の花 生姜 にんに く 小松菜 もやし レンコン 人参 青海苔	846	23.8	26.6	3.1	○
13 (水)	食パン 黒糖ロール ベーコンとトマトの ベジタブルスープ ほうれん草とチーズの スクランブルエッグ コロコロサラダ 牛乳	ベーコン 卵 牛乳 チーズ	パン ジャム バター 油 砂糖 ケチャップ ドレッシング	トマト 玉葱 ミックスベジタブル ほうれん草 コーン ミックス豆 キャベツ	743	30.4	30.6	3.2	×
14 (木)	ご飯 味噌汁 鯖のカレーマヨネーズ焼き 五目きんぴら カルシウムウエハース	鯖 豚肉 スキムミルク	米 マヨネーズ 片栗 粉 油 ごま油 砂糖 カルシウムウエハース	えのき もずく 玉葱 青梗菜 ごぼう 人参 こんにゃく 枝豆	740	29.4	26.6	2.7	○
15 (金)	ご飯 大根と豆腐の中華スープ タッカルビ 春雨サラダ	豆腐 鶏肉 錦糸卵 ハム	米 ごま油 片栗粉 じゃがいも 春雨 油 ごま 砂糖	大根の葉 大根 玉葱 キャベツ 生姜 にんにく もやし 小松菜	757	26.9	23.0	3.3	○



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	たん	脂質	食塩	
					ルギ	白質		相当	
kcal	g	g	g						
16 (土)	ジャージャー麺 蒸し鶏の中華風和え物 ライチゼリー	豚肉 大豆 鶏肉	中華麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ライチゼリー	玉葱 椎茸 いんげん 青葱 青梗菜 人参 もやし	789	38.7	28.0	2.9	○
18 (月)	ご飯 中華風コーンスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め ナムル カルシウムヨーグルト	卵 鶏肉 ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 カシューナッツ	コーンクリーム コーン 玉葱 ピーマ ン 筍 椎茸 生姜 小松菜 人参 もやし	868	31.8	31.3	2.7	○
19 (火)	ご飯 けんちん汁 鯖の磯焼き かぼちゃのピリ辛 そばろあんかけ	豆腐 鯖 豚肉 ス キムミルク	米 里芋 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	人参 こんにゃく 椎茸 青葱 青海苔 大根 南瓜 玉葱 生姜	724	32.0	20.6	2.7	○
20 (水)	ライス キャベツとじゃが芋の コンソメスープ 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー 飲むヨーグルト	ベーコン 豚肉 飲むヨーグルト	米 じゃが芋 マーマレードジャム 油 バター	セロリ キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参	836	28.9	28.8	2.8	×
21 (木)	食パン バターロール ポトフ 白身魚のフライ アーモンドサラダ 牛乳	ウィンナー 白身魚 チーズ 牛乳	パン じゃが芋 パン 粉 小麦粉 油 アー モンド ドレッシング	人参 しめじ 玉葱 いんげん キャベツ 胡瓜 コーン	709	25.8	32.2	3.3	×
22 (金)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	油揚げ 豚肉 ハム スキムミルク	米 油 砂糖 じゃが芋 ドレッシン グ マヨネーズ	大根 わかめ 大根の葉 玉葱 生姜 ブロッコリー 胡瓜 人参 いんげん	815	28.5	32.3	3.0	○
23 (土)	焼き鳥丼 厚揚げと根菜スープ 小松菜とえのきのレモン醤油和え アセロラゼリー	鶏肉 厚揚げ かつお節	米 油 砂糖 ごま油 里芋 アセロラゼリー	ピーマン ごぼう 人参 青葱 小松菜 えのき レモン	746	28.7	21.3	3.5	○
25 (月)	ご飯 かきたま汁 鯖の味噌煮 油揚げと枝豆のサラダ フルーツヨーグルト	卵 鯖 油揚げ ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 ごま油	しめじ 小松菜 生姜 青海苔 キャベツ 胡瓜 人参 枝豆	756	33.0	21.3	2.5	○
26 (火)	たけのご飯 すまし汁 おろしにんにくポン酢 ハンバーグ 五目豆 柏餅 *端午の節句 献立*	油揚げ 豆腐 鶏肉 大豆	米 パン粉 砂糖 ごま 柏餅	筍 玉葱 三つ葉 大根 にんにく レモン 小松菜 レン コン ごぼう 人参 こんにゃく 椎茸	822	28.7	20.2	3.9	○
27 (水)	 創立記念日								
28 (木)	ご飯 ごま風味汁 アジフライ ミニコロッケ 筑前煮	鰻 鶏肉 卵	米 ごま油 じゃが芋 砂糖 油 小麦粉 パン粉 里芋	小松菜 大根 長葱 人参 玉葱 コーン グリンピース キャベ ツ ゆかり 筍 ごぼう 蓮根 人参 椎茸 さやえんどう	774	27.2	23.0	2.1	○

連休の関係で少し早めの「端午の節句 献立」になります。



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	
29 (金)	 昭和の日								
30 (土)	細切り肉入り焼きそば 大根とかにか風味かまぼこの 中華風サラダ 原宿ドッグ	豚肉 カニ風味かまぼこ	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ドレッシング 原宿ドッグ	もやし 人参 椎茸 玉葱 筍 青梗菜 生姜 にんにく 大根 キャベツ	712	26.3	27.1	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。