

会食のしおり



2022年6月献立予定 No.425

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 (水)	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 卵 鶏肉	米 油 ごま油 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	854	28.1	35.4	3.2	○
2 (木)	 会食なし								
3 (金)	 会食なし								
4 (土)	 会食なし								
6 (月)	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 三色ごま和え	厚揚げ 鶏肉	米 里芋 油 片栗粉 パン粉 砂糖 ごま	玉葱 青葱 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	○
7 (火)	ご飯 中華風コーンスープ 四川豆腐 ナムル	卵 厚揚げ スキム ミルク 豚肉 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 椎茸 筍 小松菜 長葱 にんにく 生姜 キャベツ 人参	723	28.8	22.6	2.7	○
8 (水)	オムライス コンソメスープ 花野菜サラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 ツナ 卵 飲むヨーグルト	米 バター ケチャッ プ 油 ドレッシング	ミックスベジタブル 人参 玉葱 しめじ キャベツ ブロッコリー カリフラワ ー	768	27.0	18.7	2.7	×
9 (木)	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 里芋といんげんの煮物 きな粉白玉	油揚げ 鯖 かつお 節 鶏肉 きな粉 小豆	米 里芋 白玉粉 砂糖	大根 大根の葉 アスパラ こんにゃく 人参 いんげん	743	32.4	14.5	2.9	○
10 (金)	ご飯 ふりかけ 豚肉の香り炒め ポテトサラダ	鶏肉 豚肉 ハム スキムミルク	米 ごま油 ケチャッ プ 油 じゃが芋 ドレッシング マヨネーズ	小松菜 長葱 玉葱 蓮根 ピーマン 生姜 にんにく 胡瓜 人参	796	30.2	28.5	3.0	○
11 (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	×
13 (月)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 胡瓜ともやしの和え物	厚揚げ 豚肉 カニ風味かまぼこ かつお節	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	冬瓜 人参 玉葱 白滝 グリーンピース 胡瓜 もやし	746	27.0	21.8	3.2	○



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	
14 (火)	ご飯 味噌汁 アジフライ 五目なます ミニエクレア	鰯 油揚げ	米 パン粉 小麦粉 油 ドレッシング 砂糖 ごま エクレア	なめこ 絹さや キャベツ 大根 人参 椎茸 いんげん	748	21.4	26.3	2.5	○
15 (水)	パン ジャム ミネストローネ ポークソテーマスタード ソース ごぼうサラダ	ベーコン 豚肉 ミックス豆	パン ジャム マカロ ニ ジャが芋 油 砂糖 ドレッシング マヨネーズ	キャベツ トマト セロリ ブロッコリー ごぼう キャベツ 人参	740	33.6	28.3	3.5	×
16 (木)	枝豆入りわかめご飯 味噌汁 揚げ魚の野菜あんかけ 五目豆	白身魚 大豆 さつま揚げ	米 片栗粉 油 砂糖	炊き込みわかめ 枝豆 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 椎茸	714	29.2	18.6	4.3	○
17 (金)	ライス カレー風味のクリームスープ ローストチキン 野菜のソテー フルーツヨーグルト	ベーコン 牛乳 スキムミルク 鶏肉 ヨーグルト	米 ジャが芋 バター 油 小麦粉	人参 玉葱 小松菜 ミックスベジタブル にんにく	828	30.9	27.2	1.9	×
18 (土)	チキンクリームスパゲッティ アーモンドサラダ オレンジジュース	鶏肉 スキムミルク 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 ホワイトソー ス アーモンド ドレッシング オレンジジュース	しめじ 玉葱 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 コーン	863	32.1	27.3	4.0	×
20 (月)	和風ビビンバ丼 にら玉スープ ミニコロッケ 飲むヨーグルト	豚肉 豆腐 卵 飲むヨーグルト	米 油 ごま じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま油 片栗粉	ごぼう にんにく 生姜 人参 もやし 小松菜 たくあん 白菜キムチ 玉葱 コーン グリーンピ ース ニラ キャベツ	870	35.5	22.5	3.7	○
21 (火)	ご飯 味噌汁 鯖のチーズ焼き 大根と豚肉の炒め煮 カルシウムウエハース	鯖 牛乳 スキムミ ルク 豚肉 チーズ	米 バター 油 砂糖 ホワイトソース	しめじ わかめ パセリ ほうれん草 もやし 大根 人参 いんげん	688	24.0	23.2	2.3	○
22 (水)	ご飯 けんちん汁 竹輪とはんぺんの磯辺揚げ 胡瓜とわかめのごま酢和え	豆腐 ちくわ はんぺん かつお節 かまぼこ	米 里芋 ごま油 小麦粉 油 砂糖 ごま	人参 こんにゃく 椎茸 青葱 青海苔 小松菜 胡瓜 わかめ もやし	714	24.4	18.9	3.1	○
23 (木)	パン 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 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 ブロッコリー キャベツ 胡瓜	807	36.8	33.9	3.6	×
24 (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	703	31.2	17.7	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 ルギ ー	たん 白質	脂質	食塩 相当 量	
					kcal	g	g	g	
25 (土)	ジャージャー麺 棒棒鶏 りんごジュース	豚肉 大豆 鶏肉	中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ラー油 ごま りんごジュース	玉葱 人参 椎茸 いんげ ん あさつき 胡瓜 青梗 菜 もやし にんにく 長葱	803	40.5	22.8	3.3	○
27 (月)	ご飯 味噌汁 鯖の南蛮漬け 切干大根の煮物	豆腐 鯖 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	723	31.8	17.2	3.9	○
28 (火)	中華丼 春雨サラダ 飲むヨーグルト	豚肉 イカ エビ うずら卵 ハム 飲むヨーグルト	米 油 砂糖 ごま油 春雨	青梗菜 人参 玉葱 たけ のこ 椎茸 もやし 胡瓜	850	29.8	23.3	2.7	○
29 (水)	チキンカレー シーザーサラダ 牛乳	鶏肉 ベーコン チーズ	米 ジャガ芋 油 トマトピューレ ケチャップ クルトン ドレッシング 牛乳	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン	824	28.6	27.2	2.8	×
30 (木)	豚肉と厚揚げのキムチ丼 卵スープ ほうれん草とえのきのナムル ヨーグルト *考查応援！鉄分とカルシウムた っぷり メニュー*	豚肉 厚揚げ 卵 ヨーグルト	米 ごま油 片栗粉 砂糖	白滝 椎茸 白菜キムチ 小松菜 ほうれん草 えのき	709	27.3	20.4	3.8	○

*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。

《考查、応援しています!!》

30 (木) は*考查応援！鉄分とカルシウムたっぷりメニュー*です。

- ・鉄分が不足すると、貧血になるだけでなく、疲れやすく作業能力の低下が起こります。
- ・カルシウムが不足すると、イライラや神経過敏が出ることがあります。

☆大豆製品（豆腐、厚揚げ、納豆、豆乳、等）は、鉄分とカルシウムを多く含む食品です。

