



会食のしおり



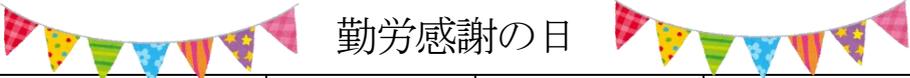
今月はカルシウム強化月間です。
 ☆…カルシウムを多く含む献立

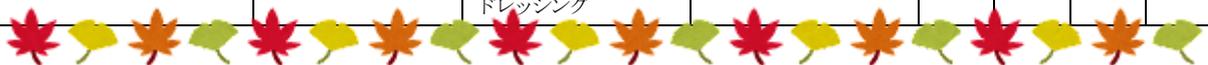


2022年11月献立予定 No.429
 聖徳大学附属取手聖徳女子中学校・高等学校
 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科
 献立作成

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 kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1 (火)	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 じゃが芋 油 砂糖	さやえんどう 人参 玉葱 白滝 グリンピース 小松菜 もやし	720	26.2	19.6	3.6	○
2 (水)	ライス ポトフ 鮭のムニエル きのこのクリームソース コールスローサラダ	ウィンナー 鮭 牛乳 スキムミルク ミックス豆 チーズ	米 じゃが芋 油 ホワイトソース 小麦粉 ドレッシング	玉葱 人参 しめじ 椎茸 マッシュルーム ほうれん草 キャベツ コーン レモン	777	34.2	25.8	2.8	×
3 (木)	文化の日								
☆ 4 (金)	五目炒飯 肉団子入りわかめスープ 冬瓜と鶏肉のピリ辛煮 カルシウムウエハース	焼豚 なたと 肉団子 鶏肉 卵	米 ごま油 砂糖 油 カルシウムウエハース	玉葱 人参 青葱 わかめ 冬瓜 いんげん	756	28.2	28.7	3.0	○
5 (土)	パン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 牛乳 *5-C 考案*	ベーコン 鶏肉 ハム スキムミルク 牛乳	パン ジャム 油 じゃが芋 マーマレード ジャム ドレッシング マヨネーズ	セロリ 白菜 玉葱 胡瓜	-	-	-	-	×
☆ 7 (月)	ご飯 味噌汁 にんにくおろしポン酢 ハンバーグ 五目豆 カルシウムヨーグルト	鶏肉 大豆 ヨーグルト	米 ごま 砂糖 油 パン粉	もずく 青葱 大根 にんにく レモン 小松菜 蓮根 ごぼう 人参 こんにゃく 玉葱 椎茸	722	25.8	18.4	3.5	○
8 (火)	ライス 野菜たっぷりカレー風味スープ 白身魚のフライ タルタルソース アーモンドサラダ	ベーコン 白身魚 卵 スキムミルク ヨーグルト チーズ	米 じゃが芋 バター マカロニ パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ アーモンド ドレッシング	いんげん 人参 玉葱 マッシュルーム プロ ッコリー キャベツ 胡瓜 コーン	846	25.1	30.6	2.5	×
9 (水)	ご飯 中華風コーンスープ 鶏肉とピーマンの炒め物 彩り中華サラダ 鉄分ウエハース	卵 鶏肉 ハム	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 鉄分ウエハース	玉葱 ピーマン 筍 もやし 小松菜 人参 コーンクリーム コーン	716	26.0	22.0	3.0	○
10 (木)	ライス 根菜のチャウダー ポークソテー 粒マスタードソース ミックスサラダ	ベーコン 豚肉 ツナ チーズ スキムミルク 牛乳	米 里芋 バター 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング マヨネーズ	人参 蓮根 玉葱 いんげん キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 赤パプリカ	798	37.1	23.7	2.7	×



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						
11 (金)	炊き込みご飯 味噌汁 鯖のしそ香味焼き マセドアンサラダ	油揚げ 鯖 かつお節 チーズ	米 じゃが芋 マヨネーズ ドレッシング	人参 ごぼう 椎茸 かぶ わかめ 長葱 しそ にんにく ほうれん草 人参 コーン キャベツ	767	32.6	24.7	3.9	○
☆ 12 (土)	ジャージャー麺 青梗菜のナムル 牛乳	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま油	玉葱 人参 椎茸 いんげん 青葱 青梗菜 人参	756	35.7	25.6	3.3	○
14 (月)	ご飯 大根と豆腐の中華スープ 揚げ魚の中華あんかけ 拌三絲	豆腐 白身魚 錦糸卵 ハム	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油	大根の葉 大根 さや えんどう 赤パプリカ 玉葱 もやし 小松菜	605	27.2	16.1	3.0	○
15 (火)	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味焼き がんもの煮物	豚肉 がんも	米 さつまいも 油 バター	えのき 青葱 にんにく 生姜 玉葱 小松菜 コーン 大根 こんにゃく 人参	770	27.1	28.8	2.6	○
16 (水)	ライス チキンのトマト煮 花野菜サラダ 牛乳	鶏肉 ミックス豆 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋 ドレッシング	玉葱 しめじ トマト にんにく ブロッコリー カリフラワー コーン	825	33.2	26.0	2.1	×
☆ 17 (木)	ご飯 白菜のミルクスープ 厚揚げの中華煮 ピリ辛ナムル オレンジ	ハム 牛乳 スキムミルク 厚揚げ 豚肉 えび	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油	白菜 人参 椎茸 生姜 青梗菜 えのき オレンジ	797	29.8	30.3	2.8	○
☆ 18 (金)	ご飯 味噌汁 鯖のもみじ焼き 小松菜のごま和え ミニたい焼き	鯖 油あげ スキムミルク	米 マヨネーズ ごま 片栗粉 砂糖 たい焼き	大根 大根の葉 プロッコリー 小松菜 人参 もやし	732	31.8	16.2	3.3	○
☆ 19 (土)	豚スタミナそばろ井 ごぼうサラダ カルシウムヨーグルト	豚肉 大豆 卵 ヨーグルト	米 油 マヨネーズ 砂糖	玉葱 椎茸 ニラ ごぼう 人参 青海苔	728	30.4	19.0	2.2	○
☆ 21 (月)	ご飯 冬瓜のスープ シュウマイ 春雨サラダ カルシウムウエハース	鶏肉 焼売 ハム	米 ごま油 砂糖 油 春雨 カルシウムウエハース	冬瓜 椎茸 キャベツ ピーマン もやし 人参 胡瓜	704	22.7	18.6	3.0	○
22 (火)	ご飯 かき玉汁 豚肉の生姜焼き 五目ごま酢和え フルーツヨーグルト	卵 豚肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	えのき 小松菜 玉葱 赤パプリカ 生姜 キャベツ もやし わかめ 胡瓜 大根 人参	749	28.7	25.3	2.6	○
23 (水)	 勤労感謝の日 								
24 (木)	ライス 鶏肉のブラウンシチュー グリーンサラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 飲むヨーグルト	米 じゃが芋 油 バター 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ クルトン ドレッシング	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 アスパラ	831	27.0	22.6	2.5	×



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						
25 (金)	ご飯 けんちん汁 鱈のカレー風味天ぷら 野菜と蒸し鶏の梅和え	豆腐 なんと 鱈 卵 鶏肉 かつお節	米 ごま油 小麦粉 油 砂糖 ごま	大根 大根の葉 えのき キャベツ 玉葱 小松菜 胡瓜 人参 梅干	746	31.8	25.1	2.7	○
☆ 26 (土)	クリームスパゲッティ クラッカーサラダ ミニエクレア *6-A 考案* 	鶏肉 スキムミルク 牛乳	スパゲッティ 油 ホワイトソース 小麦粉 クラッカー ドレッシング ミニエクレア	しめじ 玉葱 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 コーン	—	—	—	—	×
28 (月)	青菜としらすのご飯 沢煮椀 鱈の味噌煮 三色おかかか和え	しらす 豚肉 鱈 かつお節	米 さつまいも 油 ごま 砂糖	人参 大根 椎茸 生姜 小松菜 もやし	715	30.2	19.0	3.7	○
29 (火)	キムチ炒飯 厚揚げの中華スープ 棒棒鶏 ブルーベリーウエハース	豚肉 卵 厚揚げ 鶏肉	米 片栗粉 ごま油 ラー油 砂糖 ブルーベリーウエハー ス ごま 油	長葱 生姜 さやえん どう 胡瓜 青梗菜 もやし にんにく 白菜キムチ	713	29.1	25.1	3.2	○
30 (水)	チキンカレー シーザーサラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 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 ドレッシング クルトン	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	809	27.7	19.8	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。

