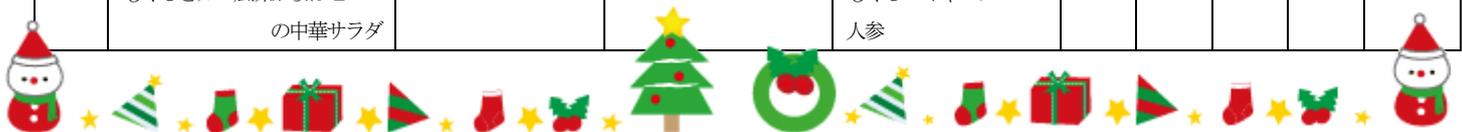


会食のしおり



2022年12月献立予定 No.430
 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 (木)	豚すき焼き丼 和風春雨サラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 厚揚げ ハム	米 砂糖 春雨 ドレッシング はちみつレモンゼリー	白菜 白滝 椎茸 生姜 さやえんどう もやし 豆苗 人参	739	21.7	17.5	2.6	○
2 (金)	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ リンゴジュース	豚肉 大豆 ツナ チーズ	スパゲッティ 油 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ ドレッシング ジュース	玉葱 マッシュルーム 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン ブロッコリー	794	30.5	17.5	2.8	×
3 (土)	会食なし								
5 (月)	ライス ポークビーンズ風スープ チーズハンバーグ 花野菜のサラダ	大豆 豚肉 鶏肉 チーズ	米 油 砂糖 パン粉 ケチャップ じゃが芋 ドレッシング	人参 玉葱 しめじ グリーンピース トマト カリフラワー ブロッコリー 胡瓜	737	28.3	21.0	3.5	×
6 (火)	ご飯 味噌汁 アジの照り焼き 根菜サラダ フルーツヨーグルト	アジ ハム 厚揚げ かつお節 ヨーグルト	米 砂糖 ごま ドレッシング マヨネーズ	キャベツ 生姜 小松菜 ごぼう 蓮根 いんげん	683	31.7	17.6	2.6	○
7 (水)	ご飯 ピリ辛春雨スープ チンジャオロース 青椒肉絲 アスパラの中華和え	豚肉 ハム 錦糸卵	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま	小松菜 長葱 人参 生姜 玉葱 ピーマン 筍 アスパラ	725	26.5	27.6	3.1	○
8 (木)	パン ジャム 鶏肉のホワイトシチュー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	パン ジャム じゃが芋 油 バター 小麦粉 ホワイトソース	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ コーン 赤パプリカ オレンジ	738	33.1	26.4	3.4	×
9 (金)	さつま芋おこわ 豚汁 ユウリンチー 油 淋鶏 ナムル *6-B 考案*	豚肉 鶏肉 スキムミルク	米 さつま芋 ごま ごま油 砂糖	大根 青葱 にんにく 生姜 長葱 キャベツ 玉葱 小松菜 人参 もやし	-	-	-	-	○
10 (土)	ポークカレー アーモンドサラダ 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ケチャップ トマトピューレ アーモンド ドレッシング	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 いんげん	858	26.7	32.5	2.9	×
12 (月)	ご飯 中華風コーンスープ 四川豆腐 もやしとカニ風味かまぼこの中華サラダ	卵 スキムミルク 厚揚げ 豚肉 カニ風味かまぼこ	米 片栗粉 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 もやし キャベツ 人参	718	28.6	22.6	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	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
13 (火)	ご飯 けんちん汁 鮭のちゃんちゃん焼き カレー風味のマカロニサラダ	豆腐 鮭 ハム	米 バター 砂糖 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	小松菜 こんにゃく 人参 大根 キャベツ 玉葱 えのき しめじ マイタケ いんげん コーン にんにく 胡瓜 ブロッコリー	715	31.8	18.8	2.9	○
14 (水)	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き キャベツと油揚げの ごまからし和え	鶏肉 油揚げ	米 マヨネーズ ごま 砂糖	なめこ 青梗菜 長葱 玉葱 にんにく 生姜 南瓜 キャベツ 大根の葉	674	25.9	18.0	2.5	○
15 (木)	ご飯 具だくさんすまし汁 鯖の味噌煮(柚風味) 大根のそぼろ煮 ブルーベリーウエハース	鯖 豚肉 大豆	米 じゃが芋 ごま 砂糖 片栗粉 ブルーベリーウエハース	わかめ 玉葱 人参 えのき 生姜 柚 大根 大根の葉	784	32.2	20.8	3.8	○
16 (金)	ライス ミネストローネ 鶏肉のディアブル風 ペンネソテー パバロア	ベーコン ミックス 豆 鶏肉 チーズ	米 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 ペンネ パバロア	玉葱 キャベツ トマト ミックスベジタブル にんにく ブロッコリー	826	28.3	22.5	2.3	×
17 (土)	会食なし								
19 (月)	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	米 油 バター トマト トピューレ ケチャップ ドレッシング 牛乳	玉葱 にんにく しめじ キャベツ 人参	816	32.5	28.9	3.4	×

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。

