

# 会食のしおり



2023年1月献立予定 No.431  
 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	
10 (火)	鶏肉とほうれん草の クリームスパゲッティ コーンサラダ リンゴジュース	ベーコン 鶏肉 スキムミルク 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 ホワイトソース ドレッシング ジュース	玉葱 ほうれん草 コーン ブロッコリー キャベツ	789	28.9	24.9	2.6	×
11 (水)	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜焼き 五目豆 白玉ぜんざい	豚肉 大豆 小豆	米 麩 油 砂糖 小麦粉 白玉粉	小松菜 生姜 キャベツ 玉葱 ごぼう 蓮根 人参 椎茸	835	30.9	26.1	3.5	○
12 (木)	きな粉揚げパン ホワイトシチュー ツナサラダ	きな粉 鶏肉 牛乳 スキムミルク ク ツナ	パン 砂糖 油 じゃが 芋 バター ホワイトソ ース 小麦粉 ドレッシング	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 コーン	837	37.4	37.9	2.5	×
13 (金)	ご飯 えのきとほうれん草の 中華スープ 鱈の甘酢葱ソース 三色中華和え 鉄分ウエハース	鱈 ハム 錦糸卵	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ドレッシング 鉄分ウエハース	えのき ほうれん草 青葱 長葱 もやし 人参 大根 キャベツ	687	26.3	23.2	3.0	○
14 (土)	五目あなかめ焼きそば 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 たけのこ 椎茸 ピーマン 青梗菜 もやし 人参	810	33.5	29.9	3.6	○
16 (月)	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 ゼリー	なめこ 青葱 玉葱 いんげん 切り干し大根 人参	742	27.5	22.2	3.3	○
17 (火)	ご飯 酸辣湯 回鍋肉 ごぼうと海藻の中華サラダ	鶏肉 豆腐 卵 豚肉	米 片栗粉 ラー油 油 ごま油 砂糖 ゴマ ドレッシング	生姜 木耳 キャベツ 青梗菜 長葱 にんにく 生姜 ごぼう 人参 海藻ミックス	780	26.7	27.3	3.6	○
18 (水)	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 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 鶏肉 チーズ カニ風味 かまぼこ ヨーグ ルト	米 マーマレードジャム 油 ドレッシング マヨネーズ	わかめ にんにく 生姜 小松菜 もやし キャベツ	761	30.9	25.6	3.2	○
19 (木)	会食なし								
20 (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 スキム ミルク ヨーグ ルト	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	○



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	
cal	g	g	g						
21 (土)	ターメリックライス チリコンカーネ カリフラワーと卵のサラダ 飲むヨーグルト	大豆 豚肉 チーズ 卵 飲むヨーグルト	米 油 小麦粉 ケチャ ップ ドレッシング	玉葱 人参 生姜 にんに く トマト いんげん カリフラワー 胡瓜	796	32.4	19.5	2.6	×
23 (月)	ご飯 味噌汁 和風あんかまハamburger 白菜の煮びたし 大学芋	鶏肉 油揚げ	米 パン粉 砂糖 油 片栗粉 さつま芋	冬瓜 青葱 玉葱 えのき しめじ にんにく グリン ピース 白菜 人参	752	23.3	22.9	3.2	○
24 (火)	ライス ポトフ 鶏肉のピザソース焼き コールスローサラダ	ウィンナー 鶏肉 チーズ ミックス豆	米 じゃが芋 油 小麦粉 ドレッシング	玉葱 人参 にんにく トマト ピーマン パセリ ブロッコリー キャベツ コーン レモン	848	33.2	34.2	2.5	×
25 (水)	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 生姜 にんにく 小松菜 玉葱 ごぼう 蓮根 人参 こん にやく 枝豆	752	28.4	28.5	2.6	○
26 (木)	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 椎茸 長葱 にんに く 生姜 キャベツ 玉葱 小松菜 もやし 人参	762	28.9	26.8	2.8	○
27 (金)	ご飯 のっぺい汁 鱈の西京焼き 三色ごま和え ミニエクレア	厚揚げ 鱈	米 里芋 片栗粉 じゃが芋 ごま 砂糖 エクレア	こんにゃく 人参 ごぼう 椎茸 青海苔 ほうれん草 人参 もやし	753	30.6	22.4	2.6	○
28 (土)	焼き鳥井 味噌汁 小松菜とえのきの レモン風味和え 飲むヨーグルト	鶏肉 カニ風味かまぼこ 飲むヨーグルト	米 油 砂糖	ピーマン もずく 大根 青葱 小松菜 もやし えのき レモン	749	29.4	16.9	3.5	○
30 (月)	青菜としらすのご飯 すまし汁 豚肉の香味味噌炒め 里芋とこんにゃくの煮物	しらす 豆腐 豚肉	米 砂糖 油 バター 里芋	わかめ 玉葱 人参 ピー マン しそ にんにく 南瓜 こんにゃく いんげん	763	32.0	20.4	3.7	○
31 (火)	ライス ミネストローネ チキンカツ ブロッコリーとツナサラダ カルシウムウエハース	ベーコン ミックス豆 鶏肉 ツナ	米 じゃが芋 油 パン粉 小麦粉 ドレ ッシング マヨネーズ カルシウムウエハース	セロリ 白菜 トマト ブロッコリー 胡瓜	702	24.5	25.1	2.3	×

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。

