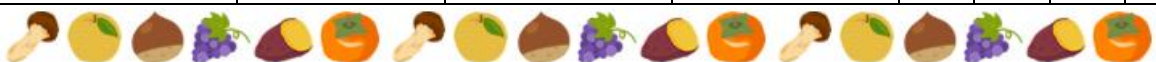




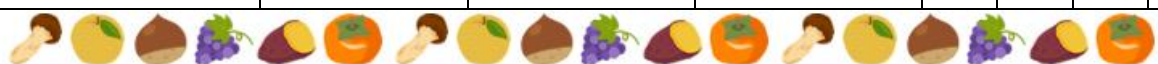
会食のしおり

2023年11月献立予定 No.440
 聖徳大学附属取手聖徳女子高等学校
 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)	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味焼き がんもの煮物 オレンジ	豚肉 がんも	米 さつまいも 油 バター	しめじ 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 オレンジ	788	27.6	28.8	2.7	○
2 (木)	五目炒飯 わかめスープ シュウマイ 彩中華サラダ カルシウムウエハース	焼豚 なたと 錦糸卵 シュウマイ	米 油 砂糖 ごま油 カルシウムウエハース	玉葱 青葱 わかめ 長葱 ブロッコリー キャベツ 人参 青梗菜	707	24.0	23.9	3.5	○
3 (金)	文化の日								
4 (土)	ターメリックライス チリコンカーネ クラッカーサラダ リンゴジュース	大豆 豚肉 ツナ チーズ	米 油 小麦粉 クラ ッカー ドレッシング マヨネーズ ケチャッ プ リンゴジュース	玉葱 人参 生姜 にんにく トマト いんげん 胡瓜 プロ ッコリー カリフラワ ー コーン レモン	811	30.8	20.4	2.8	×
6 (月)	豚スタミナそばろ井 味噌汁 マカロニサラダ カルシウムヨーグルト	豚肉 卵 チーズ ヨーグルト	米 油 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	玉葱 椎茸 ニラ なめこ 長葱 胡瓜 キャベツ 人参	765	29.5	22.0	2.6	○
7 (火)	ご飯 けんちん汁 白身魚の天ぷら 野菜と蒸し鶏の梅和え	豆腐 白身魚 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 いんげん 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 梅干	734	31.4	25.0	2.7	○
8 (水)	ご飯 中華風コーンスープ 回鍋肉 豆苗の中華和え 鉄分ウエハース	卵 豚肉	米 片栗粉 油 ごま油 ごま ラー油 砂糖 鉄分ウエハース	コーンクリーム コー ン キャベツ 青梗菜 長葱 にんにく 生姜 もやし 豆苗 木耳	768	26.0	27.6	3.4	○
9 (木)	ご飯 味噌汁 和風あんかきハシバーグ 五目豆 ヨーグルト	鶏肉 大豆 ヨーグルト	米 パン粉 砂糖 片栗粉 油	もずく 青葱 玉葱 えのき しめじ グリ ンピース 蓮根 ごぼ う 人参 こんにゃく 椎茸	796	27.5	24.2	3.1	○
10 (金)	炊き込みご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け ほうれん草の和え物	鶏肉 鱈 スキムミ ルク	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 ごま	人参 ごぼう 椎茸 玉葱 長葱 赤パプリ カ 唐辛子 絹さや ほうれん草 木耳	695	28.4	16.5	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	
11 (土)	ソース焼きそば ごぼうサラダ 牛乳	豚肉 牛乳	中華麺 油 ドレッシング マヨネーズ	キャベツ 玉葱 人参 青海苔 紅ショウガ ごぼう 人参	693	26.0	29.2	2.4	○
13 (月)	 茨城県民の日  								
14 (火)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のごま和え	豚肉 豆腐	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	絹さや 人参 玉葱 白滝 グリンピース 小松菜 もやし	772	27.4	23.0	3.6	○
15 (水)	パン コンソメスープ チーズハンバーグ フルーツポンチ *4-B 考案*	ベーコン 鶏肉 チーズ	パン ジャム パン粉 砂糖 ケチャップ 油	セロリ 白菜 玉葱 ミックスベジタブル ブロッコリー にんにく ナタデココ フルーツカクテル	-	-	-	-	×
16 (木)	ご飯 白菜のミルクスープ 四川豆腐 青梗菜とえのきのナムル	牛乳 スキムミルク ハム 厚揚げ 豚肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	白菜 椎茸 筍 長葱 にんにく 生姜 青梗 菜 えのき 人参	742	31.9	26.4	2.6	○
17 (金)	ご飯 味噌汁 鱈のもみじ焼き れんこんのきんぴら	鱈 スキムミルク 油揚げ	米 片栗粉 ごま マヨネーズ 砂糖 ごま油	大根 大根の葉 人参 蓮根 こんにゃく 枝豆 ブロッコリー	684	29.4	18.2	3.1	○
18 (土)	ジャージャー麺 ナムル はちみつレモンゼリー *4-A 考案*	豚肉 大豆	中華麺 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま はちみつレモンゼリー	玉葱 人参 椎茸 いんげん 青葱 青梗菜 人参 もやし	-	-	-	-	○
20 (月)	ご飯 冬瓜の中華風卵スープ 鶏肉とカリフラワーの 中華炒め 春雨サラダ カルシウムウエハース	卵 鶏肉 ハム	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油 春雨 カルシウムウエハース	冬瓜 椎茸 カリフラ ワー ビーマン もやし 人参 胡瓜 生姜	762	26.3	24.5	3.3	○
21 (火)	ライス 根菜のチャウダー チキンソーテー粒マスタード ツナサラダ	ベーコン スキムミ ルク 牛乳 鶏肉 ツナ	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	766	33.5	25.6	2.8	×
22 (水)	ご飯 沢煮鮭 鯖のみそ煮 三色おかか和え	豚肉 鯖 かつお節	米 砂糖 さつま芋 ごま	人参 大根 椎茸 生姜 小松菜 人参 もやし	670	26.6	15.8	2.8	○
23 (木)	 勤労感謝の日								
24 (金)	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 大根のそぼろ煮	豚肉 鶏肉 大豆	米 里芋 砂糖 油	小松菜 玉葱 赤パ プリカ 生姜 ブロッ コリー 大根 いんげん	744	29.3	22.6	2.7	○
25 (土)	中華丼 じゃが芋と厚揚げの 中華風煮物 飲むヨーグルト	豚肉 イカ エビ 厚揚げ 飲むヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	青梗菜 白菜 人参 玉葱 たけのこ 椎茸 いんげん	796	30.5	17.4	2.7	○
27 (月)	ライス オニオンスープ 白身魚のフライ ミックスサラダ	ベーコン 白身魚 卵 鶏肉 チーズ スキムミルク ヨーグルト	米 バター 油 パン 粉 小麦粉 マヨネ ーズ ヨーグルト	玉葱 にんにく プロ ッコリー キャベツ 胡瓜 コーン	761	26.6	28.1	2.6	×



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	
量	量	量	量						
28 (火)	キムチ炒飯 厚揚げの中華スープ 棒棒鶏 ぶどうゼリー	豚肉 卵 厚揚げ 蒸し鶏	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま ラー油 ぶどうゼリー	白菜キムチ 長葱 生姜 えのき 人参 青葱 胡瓜 青梗菜 もやし にんにく	726	29.3	23.4	3.2	○
29 (水)	ミートソーススパゲッティ シーザーサラダ ブルーベリーウエハース	豚肉 大豆 チーズ ベーコン	スパゲッティ 油 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 ブルーベリーウエハ ース	玉葱 しめじ セロリ 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 カリフラワー	736	28.4	20.3	2.9	×
30 (金)	チキンカレー コールスローサラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 ミックス豆 飲むヨーグルト	米 じゃが芋 油 ケチャップ トマトピ ューレ ドレッシング	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ コーン レモン汁	806	24.6	22.8	2.5	×

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。

11月

今月の献立から

オニオンスープ



材 料	6 人 分
玉ねぎ (オニオン)	400g
にんにく	5g
人参	100g
サラダ油	大 1
バター	大 1 (12g)
コンソメスープ	500 cc
(氷+コンソメキューブ1ヶ)	
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々

作り方

- ① 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。人参は4cm長さの千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② 厚手の鍋に油を熱して玉ねぎとにんにくを入れ炒め、しんなりしてきたらバターを加える。焦がさないように色が褐色になるまで炒める。
- ③ コンソメスープと人参を加えて10分ほど煮る。
- ④ 最後に塩こしょうで味を調える。

1人分あたり

エネルギー
74kcal

たんぱく質
2.1g

カルシウム
23mg

鉄
0.3mg

塩分
0.8g

