



2023年12月献立予定 No.441
 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 (金)	焼き鳥丼 味噌汁 ナムル ミニエクレア *5-A 考案*	鶏肉	米 油 砂糖 ごま ごま油 ミニエクレア	ピーマン 豆苗 玉ねぎ 小松菜 人参 もやし	-	-	-	-	○
2 (土)	会食なし								
4 (月)	ライス ポークビーンズ風スープ ハンバーグ 花野菜サラダ	大豆 豚肉 鶏肉	米 油 砂糖 パン粉 じゃが芋 ドレッシング グ ケチャップ	人参 玉ねぎ しめじ トマト カリフラワー ブロッコリー コーン グリーンピース	710	26.6	18.7	3.2	×
5 (火)	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き 根菜のサラダ フルーツヨーグルト	厚揚げ アジ ハム かつお節 ヨーグル ト	米 砂糖 ごま マヨ ネーズ ドレッシング	キャベツ 生姜 小松 菜 ごぼう レンコン いんげん	683	31.7	17.6	2.6	○
6 (水)	ご飯 ピリ辛春雨スープ 青椒肉絲 わかめとカニ風味かまぼこの 中華サラダ	豚肉 カニ風味かま ぼこ	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ドレッシング	小松菜 長葱 人参 生姜 玉葱 赤パプリ カ ピーマン 筍 わかめ もやし 胡瓜	697	25.8	24.8	3.1	○
7 (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 ドレッシング	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	×
8 (金)	さつま芋おこわ 豚汁 白身魚のから揚げ 小松菜の炒め煮	豚肉 白身魚 油揚げ	米 もち米 油 ごま さつま芋 ごま油 片 栗粉	大根 人参 青葱 生姜 キャベツ 玉葱 小松菜 もやし	737	28.9	22.2	2.9	○
9 (土)	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 牛乳	米 油 バター ケチ ャップ トマトピュー レ ドレッシング	玉葱 にんにく しめじ キャベツ 人参	816	32.5	28.9	3.4	×
11 (月)	ご飯 中華風コーンスープ 四川豆腐 もやしと白菜の中華和え	卵 厚揚げ 豚肉 スキムミルク	米 ごま 片栗粉 砂糖 ごま油	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 白菜 人参	710	27.2	22.5	2.5	○
12 (火)	ご飯 けんちん汁 まんぞくコロッケ 筑前煮	豆腐 鶏肉	米 コロッケ 油 砂糖	小松菜 こんにゃく 人参 大根 ブロッコ リー 筍 ごぼう 蓮根 人参 椎茸 いんげん	767	24.6	21.2	2.9	○

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 (水)	ご飯 きくらげと卵の中華スープ 酢鶏 ほうれん草ともやしの ピリ辛ナムル 鉄分ウエハース	卵 鶏肉	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 鉄分ウエハース	きくらげ 三つ葉 玉葱 ピーマン 人参 椎茸 にんにく 生姜 ほうれん草 もやし	744	22.2	27.3	2.2	○
14 (木)	パン コンソメスープ しゃぶしゃぶサラダ ココアワッフル *4-C 考案*	鶏肉 豚肉	パン ジャム じゃが芋 ドレッシング ココアワッフル	玉葱 人参 胡瓜 キャベツ ブロッコリー	-	-	-	-	×
15 (金)	ライス ミネストローネ 鶏肉のディアブル風 パバロア	ミックス豆 鶏肉 ベーコン チーズ	米 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ パバロア	玉ねぎ 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	×
16 (土)	細切り肉入り焼きそば 白菜と豆の中華和え 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし 黄パプリカ 椎茸 筍 玉葱 青梗菜 生姜 にんにく 白菜 人参 枝豆	694	28.7	26.2	2.6	○
18 (月)	ご飯 すまし汁 柚風味の厚揚げのそぼろ煮 南瓜入りマカロニサラダ ブルーベリーウエハース	豚肉 大豆 厚揚げ ハム	米 マカロニ 片栗粉 ドレッシング マヨネーズ 砂糖 ブルーベリーウエハース	わかめ 玉葱 人参 えのき グリンピース 胡瓜 玉葱 南瓜 柚	715	27.7	18.3	2.6	○
19 (火)	ポークカレー グリーンサラダ 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ケチャップ トマトピ ューレ 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	829	25.7	29.9	2.9	×

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。

