



会食のしおり



2025年10月献立予定 No.461
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	たん	脂質	食塩	
					ルギ	白質		相当	
					ー			量	
					kcal	g	g	g	
1 (水)	ご飯 けんちん汁 サバのにんにく ポン酢おろしソース ごぼうサラダ	豆腐 サバ	米 さつま芋 ごま油 油 ドレッシング	大根 こんにゃく 青葱 ニンニク レモン ごぼう キャベツ 人参	729	25.1	23.6	2.2	○
2 (木)	食パン ミネストローネ 白身魚のレモンバターソース ほうれん草のソテー	ベーコン ミックス豆 白身魚	パン ジャム 小麦粉 ジャガ芋 油 バター	玉葱 キャベツ トマト レモン ほうれん草 コーン	693	25.7	29.3	3.0	×
3 (金)	ご飯 根菜のごま風味汁 豆腐ハンバーグ 里芋の煮っころがし	豆腐ハンバーグ 鶏肉	米 ごま油 砂糖 油 片栗粉 里芋 ごま	ごぼう 人参 小松菜 長 葱 さやえんどう しめじ 椎茸 こんにゃく いんげ ん	803	24.7	31.5	3.2	○
4 (土)	豚肉と小松菜の あんかけ焼きそば 豆苗の中華和え 牛乳	豚肉 牛乳	中華麺 油 砂糖 ごま ラー油 ごま 片栗粉	キャベツ 人参 小松菜 椎茸 生姜 ニンニク 豆苗 もやし 木耳	811	29.7	32.5	3.4	○
6 (月)	栗ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 根菜の煮物 きな粉白玉 *十五夜 献立*	鶏肉 きな粉	米 栗 ごま 砂糖 白玉粉 油	玉葱 なめこ いんげん 筍 ごぼう レンコン 人参	770	25.9	17.6	3.8	○
7 (火)	ご飯 味噌汁 豚カツ 白菜の煮びたし	厚揚げ 豚肉 卵	米 パン粉 小麦粉 油	大根 大根の葉 キャベツ もやし 白菜 椎茸 人参 いんげん	691	23.0	20.9	2.9	○
8 (水)	オムライス コンソメスープ しゃぶしゃぶサラダ ロールケーキ *5-A 考案*	鶏肉 卵 豚肉	米 ケチャップ 油 ドレッシング ごま バター シューロールケーキ	ミックベジタブル 玉葱 しめじ キャベツ えのき 人参	—	—	—	—	×
9 (木)	ご飯 冬瓜ともずくのスープ 中華風豆腐のそぼろ煮 レンコンともやしの 中華風和え物 鉄分ウエハース	豆腐 豚肉 大豆	米 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 鉄分ウエハース	冬瓜 もずく 青葱 ニン ニク 生姜 長葱 筍 椎 茸 グリンピース レンコ ン もやし 人参	696	26.3	20.8	3.7	○



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	
10 (金)	ご飯 酸辣湯 回鍋肉 春雨サラダ	鶏肉 豚肉 ハム 卵 豆腐	米 片栗粉 ラー油 ごま油 砂糖 春雨 油	木耳 キャベツ 長葱 ニンニク 生姜 もやし 青梗菜 人参	733	29.2	25.6	3.5	○
11 (土)	和風ビビンバ丼 味噌汁 食物繊維ウエハース	豚肉 油揚げ	米 油 ごま油 ごま 食物繊維ウエハース	ごぼう ニンニク 生姜 人参 もやし 小松菜 白菜キムチ たくあん ニラ 玉葱	712	25.8	21.4	2.8	○
13 (月)	スポーツの日								
14 (火)	焼き鳥丼 味噌汁 海藻サラダ ミニたい焼き *6-B 考案*	鶏肉	米 油 ラー油 ごま油 砂糖 ごま ミニたい焼き	ピーマン ほうれん草 長葱 もやし 海藻ミックス 生姜 キャベツ	—	—	—	—	○
15 (水)	ご飯 中華風コーンスープ 豚肉と厚揚げの中華煮 青梗菜の中華和え カルシウムウエハース	卵 豚肉 ハム 厚 揚げ	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま カルシ ウムウエハース	コーンクリーム 人参 椎茸 白菜 生姜 青梗菜 もやし	785	28.8	31.4	3.2	○
16 (木)	ハヤシライス 花野菜サラダ 飲むヨーグルト	豚肉 飲むヨーグルト	米 油 バター ドレ ッシング ケチャップ トマトピューレ	玉葱 ニンニク 人参 しめじ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワ ー	772	28.2	21.2	2.4	×
17 (金)	和風カレースパゲッティ 野菜とカニ風味かまぼこの ごまマヨネーズ和え 牛乳	豚肉 大豆 牛乳 カニ風味かまぼこ	スパゲッティ 油 片栗粉 マヨネーズ ごま	玉葱 しめじ 人参 いんげん にんにく 生姜 焼きのり 小松菜 もやし 胡瓜	763	34.2	26.0	3.2	×
19 (土)									
20 (月)									
21 (火)	こぎつね丼 味噌汁 三色ごま和え カルシウムヨーグルト	豚肉 油揚げ ヨーグルト	米 砂糖 ごま	人参 さやえんどう なめこ 玉葱 小松菜 もやし	662	25.2	19.6	2.4	○
22 (水)	パン 具だくさんコンソメスープ 煮込みハンバーグ スパゲッティと野菜のソテー	ベーコン ミックス豆 鶏肉	パン ジャム パン粉 砂糖 じゃが芋 油 バター ケチャップ スパゲッティ	玉葱 白菜 しめじ マッシュルーム ブロッコリー トマト ミックスベジタブル	701	25.8	24.7	3.8	×
23 (木)	きのこご飯 すまし汁 白身魚のフライ 南瓜のピリ辛そぼろあんかけ	油揚げ 豆腐 白身 魚 鶏肉	米 パン粉 小麦粉 油 片栗粉	しめじ 椎茸 人参 わかめ 長葱 カリフラワ ー 南瓜 玉葱 生姜	698	24.0	16.6	3.5	○
24 (金)	ご飯 中華風卵スープ 鶏肉の甘酢炒め 野菜のナムル	卵 鶏肉	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油 ごま	木耳 青葱 ピーマン 筍 人参 玉葱 ニンニク 生姜 長葱 もやし 青梗 菜 黄パプリカ	697	24.1	26.0	2.8	○
25 (土)	ポークカレーライス シーザーサラダ 牛乳	豚肉 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 油 ト マトピューレ ケチャ ップ クルトン ドレッシング	人参 玉葱 ニンニク 生姜 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	821	28.8	26.9	2.2	×



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	
27 (月)	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物	鶏肉 卵 厚揚げ	米 小麦粉 油 砂糖	白菜 わかめ 生姜 ニンニク キャベツ 赤ピーマン 切干大根 人参 いんげん	750	23.7	25.3	3.2	○
28 (火)	チキンと野菜の ペペロンチーノ クリームスープ ツナサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ 牛乳	スパゲッティ 油 バター じゃが芋 ドレッシング	マッシュルーム ピーマン 赤パプリカ ニンニク トウガラシ 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	754	37.7	23.7	2.6	×
29 (水)	ご飯 味噌汁 アジのカレー風味焼き ちくわと根菜のごま煮	アジ 豆腐 ちくわ	米 油 砂糖 ごま	玉葱 ニンニク 生姜 ピーマン 筍 ごぼう レンコン 人参 椎茸 いんげん	662	28.4	17.5	2.9	○
30 (木)	ご飯 青梗菜と里芋の中華スープ 八宝菜 蒸し鶏とわかめの中風和え物	エビ 豚肉 鶏肉	米 里芋 片栗粉 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 油	青梗菜 さやえんどう 白菜 小松菜 赤パプリカ 玉葱 ベビーコーン 椎茸 わかめ キャベツ	669	27.8	19.7	2.9	○
31 (金)	パン コンソメスープ スウェーデン風ミートボール (パンプキン入り) ミックスサラダ ぶどうゼリー *ハロウィン 献立*	ミートボール チーズ ハム 牛乳	パン ジャム 油 バター 小麦粉 ドレッシング ぶどうゼリー	セロリ 人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム 南瓜 ブロッコリー キャベツ 胡瓜	742	26.8	29.2	3.7	×

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。

