

会食のしおり



2025年11月献立予定 No.462 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

おお 立 名			材料と体内での働き			栄 養 量				
日本語			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	エネ	たん	脂質	食塩	
	日	献立名			もの	ルギ	白質		相当	箸
おいり成りの集色など 終日 中紀 中継層 並 砂片 洋彩 万34 29.0 37.0 3.1 ○ 27.7 2.9 次 2.0						<u>_</u>			量	
日本						kcal	g	g	g	
##	-1	細切り肉入り焼きそば	豚肉 牛乳	中華麺 油 砂糖 片栗粉	もやし 黄パプリカ 椎茸					
特別		揚げナスの中華風煮びたし		ごま油	玉葱 筍 青梗菜 生姜	734	29.0	37.0	3.1	\circ
4		牛乳			ニンニク なす 大根					
(少) アジアライ ス		ライス	鯵 卵 スキムミルク	米 バター 油 小麦粉	玉葱 ニンニク パセリ					
プロ	4	オニオンスープ	鶏肉 ヨーグルト チー	パン粉 ドレッシング	キャベツ 胡瓜 コーン	704	00.0	07.7	0.0	
Tag	(火)	アジフライ	ズ	マヨネーズ		764	26.0	27.7	2.9	X
15		ミックスサラダ								
(大)		ご飯	卵 豚肉 カニ風味かま	米 片栗粉 砂糖 油	コーンクリーム コーン					
10	5	中華風コーンスープ	ぼこ	ドレッシング	生姜 玉葱 赤パプリカ	5 00	20.0	0× 5	0.0	
Cam	(7k)	青椒肉絲			ピーマン 筍 わかめ も	760	28.2	25.7	3.3	O
6		わかめとカニカマの中華サラダ			やし 胡瓜					
大坂とこんこその産物		ご飯・味噌汁	厚揚げ 豚肉	米 さつま芋 油	しめじ 白菜 筍 青葱					
大根とこんにそくの素物	1	厚揚げと豚肉のカレー風味炒め		砂糖 片栗粉	ニンニク 大根 こんにゃ	714	25.9	19.8	2.6	O
日本	(木)	大根とこんにゃくの煮物			く 人参 いんげん					
(金) 線約のマーマレード焼き 花野菜のサラダ		パンジャム	ミックス豆 牛乳 バタ	パン ジャム じゃが芋	玉葱 マッシュルーム					
日本	7	具だくさんクリームスープ	ー スキムミルク 鶏肉	油 マーマレードジャム	人参 ほうれん草 ブロッ					
中華井 野菜と落し鶏の中雨サラダ かルシウムウエハース 常徳 大豆 大豆 大豆 大小シウムウエハース 大力ルシウムウエハース 10 10 11 11 11 11 11 1		鶏肉のマーマレード焼き		ドレッシング	コリー カリフラワー	744	32.9	28.2	3.4	X
###		花野菜のサラダ			コーン					
(土) カルシウムウエハース もやし 人参 693 262 18.9 2.3 ○ カルシウムウエハース もやし 人参 でも 人参 750 25.0 23.0 3.1 ○ 10 映噌計		中華井	豚肉 イカ エビ 鶏肉	米油砂糖片栗粉ご	青梗菜 白菜 人参 玉葱					
(土) カルシウムウエハース もやし 人参 693 26.2 18.9 2.3 ○ 10 10 味噌汁 (月) 和風あんがオハンバーグ 五目豆	8	野菜と蒸し鶏の中華サラダ		ま油 ドレッシング ごま	筍 椎茸 キャベツ 胡瓜					
10 10 10 10 10 10 10 1		カルシウムウエハース		カルシウムウエハース	もやし 人参	693	26.2	18.9	2.3	0
10 中間計 抽 声 上型 上型 上型 上型 上型 上型 上型										
10 中間計 抽 声 上型 上型 上型 上型 上型 上型 上型			34肉 大豆	米 パン粉 砂糖 片栗粉	玉葱 もずく 書葱 えの					
(月) 和風あんかけハンバーグ	10		7441 7 255							
五目豆				Hed		750	25.0	23.0	3.1	0
11 (火) スペゲッティ 豚肉 大豆 ツナ スペゲッティ 油 小麦粉 大参 にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 黄ベブ スキムミルク 早揚げ 豚肉 白菜 青葱 椎茸 筍 長 煮 にんにく 生姜 青梗 スキムミルク 早揚げ 豚肉 二ま油 一	()1)									
11 (火) コーヒーロールケーキ		·		スパゲッティ 油 小寿粉						
11										
(火) *5-B 考案* ーズ コーヒーロールケー キ リカ レモン キ ご飯 牛乳 スキムミルク 厚揚ず 豚肉 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白菜 青葱 椎茸 筍 長 葱 にんにく 生姜 青梗 菜 えのき 人参 743 30.7 25.1 2.4 13 (木) で飯 味噌汁 アジのもみじ焼き 神揚ず 鯵 米 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま 人参 ブロッコリー なめこ 大根の葉 人参 ブロッコリー 657 26.9 17.5 3.1 ○			1/4/2 / *			_	_	_		×
5-B 考案	(火)			. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,						^
12 白菜のミルクスープ 厚揚げ 豚肉 米 片栗粉 油 砂糖 白菜 青葱 椎茸 筍 長 変 にんにく 生姜 青梗 菜 えのき 人参 スキムミルク 厚揚げ 豚肉 でま油 でま油 であります。 大坂県民の日 であります。 大坂県民の日 であります。 大坂県民の日 であります。 大坂県民の日 であります。 大坂県民の日 であります。 大坂県民の日 大坂の英 大ジのもみに焼き 大学粉 マヨネーズ 大参 ブロッコリー 657 26.9 17.5 3.1 ○		*5-B 考案*		·						
12 白菜のミルクスープ 厚揚げ 豚肉 ごま油 葱 にんにく 生姜 青梗 菜 えのき 人参 743 30.7 25.1 2.4 ○ 13 (木) ご飯 味噌汁 アジのもみじ焼き 本場げ 鯵			生乳 スキムミルク	•	白菜・青葱・椎苷・筍・長					
Table Ta	19									
計模菜とえのきのナムル 13 (大) 茨城県民の日 14 (金) でありたり焼き 大力に焼き 大力に焼き 大力に焼き 大力に火き 大力に火き 大力に火き 大多 ブロッコリー 17.5 18.1 (大) (大)			, 1 100 / HUNE 3	- OSIM		743	30.7	25.1	2.4	\circ
13 (大) 茨城県民の日 14 (金) ご飯 味噌汁 アジのもみじ焼き 淋腸ず 鯵 砂糖 ごま油 ごま 人参 ブロッコリー 657 26.9 17.5 3.1 ○	V10				7.0 10 20 70					
(大) 次功県氏の日 14 (金) ご飯 味噌汁 アジのもみじ焼き 油揚げ 鯵 水 片栗粉 マヨネーズ なめこ 大根の葉 砂糖 ごま油 ごま 人参 ブロッコリー 657 26.9 17.5 3.1 ○	13	Madicard Carl Ev.		l						
14 (金) ご飯 味噌汁 油揚げ 鯵 米 片栗粉 マヨネーズ なめこ 大根の葉 八参 ブロッコリー 657 26.9 17.5 3.1			茨城県民	代の日						
(金) アシのもみじ焼き 一 一 一 一 一 一 一 一 一		ご飯味噌汁	油揚げ鯵	米 片栗粉 マヨネーズ	なめこ 大根の葉					
(金) レンコンのきんぴら レンコン 人参 こんにゃく		アジのもみじ焼き		砂糖 ごま油 ごま	人参 ブロッコリー	657	26.9	17.5	3.1	\circ
		レンコンのきんぴら			レンコン 人参 こんにゃく					

		材料と体内での働き			栄 養 量				
日	献立名	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 kcal	たん白質	脂質	食塩相当量	箸
15 (土)	スタミナそぼろ井 小松菜のごま和え 鉄分ウエハース	大豆 鶏肉 卵	米 ごま 砂糖 油 鉄分ウエハース	玉葱 椎茸 ニラ 小松菜 もやし 人参	678	25.9	18.1	g 2.2	0
17 (月)	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそ焼き 炒り豆腐	鶏肉 豆腐	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 油	小松菜 長葱 玉葱 カリ フラワー 人参 レンコン 枝豆	741	26.7	26.0	1.6	0
18 (火)	ご飯	豆腐 シシャモ	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉	わかめ ピーマン ごぼう レンコン こんにゃく 人参 しめじ いんげん	719	23.4	23.5	2.6	0
19 (水)	パン ジャム 具だくさんコンソメスープ チーズハンバーグ 花野菜のサラダ	ベーコン 鶏肉 チーズ ミックス豆	パン ジャム じゃが芋 パン粉 砂糖 油 ケチャップ ドレッシング	玉葱 白菜 ブロッコリーカリフラワー コーン	667	26.9	26.0	3.9	×
20 (木)	鶏ごぼうご飯 味噌汁 サワラの南蛮漬け ほうれん草の和え物	鶏肉 鰆	米 じゃが芋 片栗粉 油砂糖 ごま	人参 ごぼう 椎茸 玉葱 長葱 黄パプリカ 生姜 さやえんどう ほうれん草 木耳 人参 唐辛子	714	26.4	19.8	3.2	0
21 (金)	ご飯 冬瓜の卵スープ 鶏肉とカリフラワーの中華炒め 春雨サラダ	卵 鶏肉 ハム	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油 春雨	冬瓜 椎茸 カリフラワー ピーマン 生姜 もやし 人参 胡瓜	745	25.9	23.0	3.0	0
22 (±)	ターメリックライス チリコンカーネ コールスローサラダ 食物繊維ウエハース	大豆 豚肉 粉チーズ	米 油 小麦粉 ケチャップ ドレッシング 食物繊維ウエハース	王葱 人参 生姜 ニンニ ク トマト インゲン キャベツ コーン レモン	695	25.9	20.0	2.2	×
24 (月)	勤労感謝の日	勤労感謝の日	振替休日						
25 (火)	チキンときのこの 和風スパゲッティ ブロッコリーのごま和え コーヒーゼリー	鶏肉	スパゲッティ 油 ごま 砂糖 コーヒーゼリ ー	えのき しめじ 玉葱 小松菜 ブロッコリー 人参 コーン 焼きのり	684	27.8	21.7	2.3	×
26 (水)	焼豚炒飯 春雨スープ じゃが芋と厚揚げの中華風煮物 りんごジュース	豚肉 厚揚ず なると 卵	米油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 じゃが芋 リンゴジュース	青葱 青梗菜 木耳 いんげん	737	20.6	16.8	3.3	0
27 (木)	チキンカレー シーザーサラダ オレンジ	鶏肉 ベーコン	米 じゃが芋 油 ケチャップ トマトピューレ クルトン ドレッシング	人参 玉葱 にんにく 生 姜 キャベツ 胡瓜 カリ フラワー オレンジ	824	23.3	30.4	2.6	×
28 (金)	きな粉揚げパン カブのコンソメスープ チキンソテー粒マスタードソース ポテトサラダ ミニたい焼き *6-C 考案*	きな粉 鶏肉	パン 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ ミニたい焼き	セロリ カブ 玉葱 胡瓜 人参	_	_	_	_	×
29 (±)		自己採	点日 🕡						
			Cal	都合により材料を	~~ 1-×	, in V 28	.b. 20. 2. 1.	~~~	. 2.28 (-> .

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。



千葉県・茨城県の農産物⑨「蕪(かぶ)」

今月紹介する「蕪」は日本の食卓に古くから親しまれてきた野菜のひとつです。その素朴な味 わいと栄養価の高さから、現代でも多くの家庭で利用されています。春の七草では「スズナ」と呼 ばれ、冬の貴重な栄養源として食されてきました。

無の原産地は、アフガニスタン周辺の中央アジアおよび地中海沿岸とされています。日本には弥生時代に中国を経由して渡来したと考えられており、奈良時代に書かれた「日本書紀」に持統天皇が栽培を奨励した記録が残っています。

日本国内では、地域ごとに独自の品種が発展し、現在では約80種以上の蕪が存在しています。 関ヶ原を境に東西で品種の系統が異なる「かぶらライン」という分類もあり、地域性が色濃く反映された野菜です。西日本に分布する東洋型は、葉や茎に毛があり、全体的に大きい蕪が多いようです。東日本に分布する西洋型は、東洋型に比べ表面がツルツルしています。赤い品種や白い品種など様々あり、ご当地名物の漬物として愛されています。

生産量 No.1 は千葉県です。全国の約 27%のシェアを誇ります。千葉県内では柏市の生産量がトップで、東庄町、松戸市、と続きます。

無は栄養価の高い野菜でもあります。丸い根(実)の部分はほとんどが水分ですが、ビタミン C やカリウム、消化酵素アミラーゼが豊富に含まれています。蕪の栄養は葉の方が多く含まれています。β-カロテン、葉酸、ビタミン C、ビタミン K、カルシウム、鉄分などなど。ぜひ葉付きで売っているときには葉の部分を捨てずに食べてください。油とも相性が良く、スープや煮込み料理でもおいしく食べられますが、消化酵素アミラーゼや葉酸、ビタミン C をたっぷり摂りたい場合は生で食べることをお勧めします。さっと塩もみして浅漬けで食べるのもおいしいですね。葉の部分も刻んで一緒に塩もみしましょう。

参考文献:農林水産省 令和5年產野菜生産出荷統計(令和7年4月発表)





11月

今月の献立から

かぶのコンソメスープ

材料 (4人分)

ベーコン 20g(2 枚)
かぶ(小) 2 個(180g)
ブロッコリー 1/2 株(120g)
油 大 1
お湯 400mL
コンソメ キューブ1個又は小2
塩 小1/2

1人分あたり

作り方

- ① ベーコンは1cm幅、かぶは皮をむいて6~8等分のくし切りにする。ブロッコリーは子房に分けておく。
- ② 鍋に油を入れ熱し、ベーコン、かぶ、ブロッコリーの順に加え中火で炒める。
- ③ ②にお湯とコンソメスープの素を加え、ブロッコ リーとカブに火が通るまで煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を整え、器に盛りつける。

エネルギー	たんぱく	ものいしく(木食もとれまり。					
73Kcal	3.0g	23mg	0.5mg	0.9g			

