



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

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 (土)	細切り肉入り焼きそば 揚げナスの中華風煮びたし 牛乳	豚肉 牛乳	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし 黄パプリカ 椎茸 玉葱 筍 青梗菜 生姜 ニンニク なす 大根	734	29.0	37.0	3.1	○
4 (火)	ライス オニオンスープ アジフライ ミックスサラダ	鰯 卵 スkimミルク 鶏肉 ヨーグルト チーズ	米 バター 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング マヨネーズ	玉葱 ニンニク パセリ キャベツ 胡瓜 コーン	764	26.0	27.7	2.9	×
5 (水)	ご飯 中華風コーンスープ 青椒肉絲 わかめとカニカマの中華サラダ	卵 豚肉 カニ風味かま ぼこ	米 片栗粉 砂糖 油 ドレッシング	コーンクリーム コーン 生姜 玉葱 赤パプリカ ピーマン 筍 わかめ も やし 胡瓜	760	28.2	25.7	3.3	○
6 (木)	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉のカレー風味炒め 大根とこんにゃくの煮物	厚揚げ 豚肉	米 さつまいも 油 砂糖 片栗粉	しめじ 白菜 筍 青葱 ニンニク 大根 こんにゃ く 人参 いんげん	714	25.9	19.8	2.6	○
7 (金)	パン ジャム 具だくさんクリームスープ 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜のサラダ	ミックス豆 牛乳 バタ ー スkimミルク 鶏肉	パン ジャム じゃが芋 油 マーマレードジャム ドレッシング	玉葱 マッシュルーム 人参 ほうれん草 ブロッ コリー カリフラワー コーン	744	32.9	28.2	3.4	×
8 (土)	中華丼 野菜と蒸し鶏の中華サラダ カルシウムウエハース	豚肉 イカ エビ 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉 ご ま油 ドレッシング ごま カルシウムウエハース	青梗菜 白菜 人参 玉葱 筍 椎茸 キャベツ 胡瓜 もやし 人参	693	26.2	18.9	2.3	○
10 (月)	ご飯 味噌汁 和風あんかけハンバーグ 五目豆	鶏肉 大豆	米 パン粉 砂糖 片栗粉 油	玉葱 もずく 青葱 えの き しめじ さやえんどう レンコン ごぼう 人参 こんにゃく 椎茸	750	25.0	23.0	3.1	○
11 (火)	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ コーヒールールケーキ *5-B 考案*	豚肉 大豆 ツナ 粉チーズ	スパゲッティ 油 小麦粉 ケチャップ トマトピュー レ ドレッシング マヨネ ーズ コーヒールールケー キ	玉葱 しめじ セロリ 人参 にんにく 生姜 き ゅうり キャベツ 黄パ プリカ レモン	—	—	—	—	×
12 (水)	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kimミルク 厚揚げ 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)	 茨城県民の日								
14 (金)	ご飯 味噌汁 アジのもみじ焼き レンコンのきんぴら	油揚げ 鰯	米 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま	なめこ 大根の葉 人参 ブロッコリー レンコン 人参 こんにゃく	657	26.9	17.5	3.1	○

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	
					ルギー	白質		相当量	
					kcal	g	g	g	
15 (土)	スタミナそばろ井 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	2.2	○
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	○
18 (火)	ご飯 味噌汁 シシヤモのフライ 炒り鶏	豆腐 シシヤモ 鶏肉	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	○
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 鯖	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	○
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	○
22 (土)	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	玉葱 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 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 厚揚げ なんと 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	○
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 (土)	自己採点日 								

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。

蕪の原産地は、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。

蕪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 年産野菜生産出荷統計(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
こしょう	少々

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。

★ブロッコリーの代わりに刻んだカブの葉を入れてもおいしくて栄養もとれます。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく	脂質	糖質	食物繊維
73Kcal	3.0g	23mg	0.5mg	0.9g

