

会食のしおり





2025 年 12 月献立予定 No.463 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

		材料と体内での働き			栄 養 量				
		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
					<u> </u>			量	
					kcal	g	g	g	
	ご飯中華スープ	豚肉	米 ごま油 砂糖 油	青梗菜 長葱 人参					
1	豚肉と白滝のチャプチェ風	カニ風味かまぼこ	ごま ドレッシング	玉葱 赤パプリカ 椎					
(月)	わかめともやしの中華サラダ			茸 ニラ 白滝 にん	670	24.7	24.0	2.4	\bigcirc
(1)				にく わかめ もやし					
				胡瓜					
	ご飯・味噌汁	豆腐 鶏肉	米パン粉砂糖油	なめこ 青葱 玉葱					
2	和風トマトソースハンバーグ		ケチャップ	トマト レンコン	715	26.0	22.6	3.0	\bigcirc
(K)	レンコンのきんぴら			人参 ブロッコリー	.10			0.0	O
				ニンニク					
	和風ビビンパ丼	豚肉 卵	米油ごま油	ごぼう ニンニク					
3	中華風コーンスープ		片栗粉 ごま	生姜 人参 もやし					
(水)	コーヒーロールケーキ		ロールケーキ	小松菜 白菜キムチ			_	_	X
	5-C考案			たくあん コーンクリ					
	0.		05 . 58 . 5 ML 0	-A					
	パン	大豆豚肉白身魚	パンジャム油パ	人参 玉葱 しめじ					
4	ポークビーンズ風スープ	ハム スキムミルク	ン粉 小麦粉 ケチャ	グリンピース トマト	700	20.0	00.4	0.0	
(木)	白 身魚 フライ ポテトサラダ		ップ 砂糖 じゃが芋 ドレッシング マヨネ	ブロッコリー 胡瓜 人参	766	29.6	28.4	2.8	×
	ルノドリノグ		トレッシンクマヨホ	八多					
		厚揚げ 鶏肉 ハム	米 砂糖 ごま ドレ	キャベツ 生姜 小松					
5	鶏肉の照り焼き	かつお節	ッシング マヨネーズ	菜 ごぼう レンコン					
(金)	根菜のサラダ	70 240247	カルシウムウエハース	いんげん	665	29.4	21.5	2.6	\bigcirc
(312)	カルシウムウエハース		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	(70()/70					
	ナポリタン風スパゲッティ	ウィンナー 鶏肉	スパゲッティ 油	玉葱 人参 ピーマン					
6	蒸し鶏入り花野菜サラダ	チーズ	ケチャップ 小麦粉	マッシュルーム	5 02	001	00.5	0.1	
(土)	リンゴジュース		バター ドレッシング	トマト ブロッコリー	785	26.1	29.7	3.1	X
			りんごジュース	カリフラワー					
	ご飯	卵 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖	木耳 三つ葉 玉葱					
0	きくらげと卵の中華スープ		ごま油 鉄分ウエハー	ピーマン 人参 椎茸					
8 (月)	西 第		ス	ニンニク 生姜	744	22.2	27.3	2.2	\bigcirc
(7)	ほうれん草ともやしのピリ辛ナムル			ほうれん草 もやし					
	鉄分ウエハース								
9	ご飯すまし汁	サバ 大豆	米 麩 砂糖 ごま	わかめ 生姜 青梗菜					
(%)	サバのごま味噌煮			レンコン ごぼう 人	723	28.8	23.5	2.7	\bigcirc
	五目豆			参 こんにゃく 椎茸					
	さつま芋ご飯	鶏肉油揚げ	米 さつま芋 ごま	ごぼう 人参 大根					
10	ごま風味汁		油	長葱 生姜 キャベツ	716	27.9	21.9	2.9	\bigcirc
(水)	鶏肉の香味焼き			玉葱 小松菜 もやし	.10				
	野菜の炒め煮		346	_	<u> </u>				



日 一			材料と体内での働き			栄 養 量				
11	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	エネ	たん	脂質	食塩	
Real g g g g g g g g g g g g g g g g g g g					もの	ルギ	白質		相当	箸
11						_			量	
11						kcal	g	g	g	
(木) 肉じゃが か松楽のごま和之 次一		ご飯・味噌汁	豆腐 豚肉	米 じゃが芋 砂糖	さやえんどう 人参					
かいまからとまれえ 一ス 小和菜 もやし 一次 小小水 もやし 上恋 キャベツ トマ 上恋 キャベツ トマ トブロッコリー イチュゼリー イチュゼリー 「たんにく イチュゼリー 「たんにく イチュゼリー 「原来 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本		肉じやが		油ごま	玉葱 白滝 グリンピ	775	27.5	23.0	3.2	\circ
12		小松菜のごま和え			ース 小松菜 もやし					
12		食パン	ベーコン 鶏肉	パン ジャム	玉葱 キャベツ トマ					
(金) チキンカツ グレイビーソース		ミネストローネ	ミックス豆	じゃが芋 油 パン粉	ト ブロッコリー					
Table Ta		チキンカツ グレイビーソース		小麦粉 ペンネ	ミックスベジタブル	715	23.1	24.4	2.8	×
13		ペンネソテー		イチゴゼリー	にんにく					
13		イチゴゼリー								
(土) 自菜と豆の中華和え 牛乳 片栗粉 ごま油 いんがん 青葱 白菜 人参 枝豆 789 36.0 27.0 2.8 〇 15 (月) ご飯 坊んちん計 コロッケ 焼前煮 豆腐 鶏肉 米 油 コロッケ 砂糖 小松菜 こんにゃく 人参 大根 ブロッコ リー 筍 ごぼう レンコン 人参 椎茸 いんがん 773 25.2 21.5 2.9 ○ 16 (火) ホワイトシチュー コールスローサラダ オレンジ スキムミルク 芋 油 小麦粉 バタ ー ホワイトソース ドレッシング リー キャベツ コー ン 赤 ゲリカ オレンジ 738 33.1 26.4 3.4 × 17 (水) 具だくさんすまし計 厚揚がのそぼろ煮 柚子風味 南瓜入りマカロニサラダ 豚肉 大豆 厚湯が ドレッシング 米 油 ケチャップ クルトン ドレッシング 五葱 コニク クルトン ドレッシング 760 30.1 20.9 2.5 ○ 18 (木) はちみつレモンゼリー 豚肉 大豆 チーズ グルトン ドレッシング 米 油 ケチャップ カルトン ドレッシング 五葱 コーン お瓜 人参 コーン 741 27.7 18.0 1.3 ×		ジャージャー麺	豚肉 大豆 牛乳	中華麺 油 砂糖	玉葱 人参 椎茸					
本乳 一		白菜と豆の中華和え		片栗粉 ごま油	いんげん 青葱 白菜	789	36.0	27.0	2.8	\circ
15 (月)		牛乳			人参 枝豆					
15 (月) コロッケ 策前素		ご飯	豆腐 鶏肉	米 油 コロッケ	小松菜 こんにゃく					
(月) コロッケ 策前煮		けんちん汁		砂糖	人参 大根 ブロッコ					
### 16		コロッケ			リー 筍 ごぼう	773	25.2	21.5	2.9	\circ
16 ポワイトシチュー スキムミルク		筑前煮			レンコン 人参 椎茸					
16					いんげん					
(火) コールスローサラダ オレンジ ー ホワイトソース ドレッシング オレンジ フ 赤パプリカ オレンジ 738 33.1 26.4 3.4 × 10.0		パン	鶏肉 チーズ 牛乳	パン ジャム じゃが	玉葱 人参 ブロッコ					
(水) コールスローサラダ	_	ホワイトシチュー	スキムミルク	芋 油 小麦粉 バタ	リー キャベツ コー	738	33.1	26.4	3.4	×
		コールスローサラダ		ー ホワイトソース	ン 赤パプリカ					
17 具だくさんすまし汁		オレンジ		ドレッシング	オレンジ					
(水) 厚揚ずのそぼろ煮 柚子風味 南瓜入りマカロニサラダ ドレッシング グリンピース 胡瓜 玉葱 南瓜 760 30.1 20.9 2.5 〇 8 タコライス シーザーサラダ (木) はちみつレモンゼリー 豚肉 大豆 チーズ 米 油 ケチャップ トマト キャベツ ガ瓜 人参 コーン トマト キャベツ 胡瓜 人参 コーン 741 27.7 18.0 1.3 ×		ご飯	豚肉 大豆 厚揚げ	米 片栗粉 砂糖	わかめ 玉葱 人参					
(水) 厚揚ずのそぼろ煮 柚子風味 南瓜入りマカロニサラダ ドレッシング グリンピース 胡瓜 玉葱 南瓜 タコライス 豚肉 大豆 チーズ ※ 油 ケチャップ 玉葱 ニンニク トマト キャベツ はちみつレモンゼリー (木) はちみつレモンゼリー ドレッシング 胡瓜 人参 コーン 741 27.7 18.0 1.3 ×		具だくさんすまし汁	ハム	マカロニ マヨネーズ	えのき 柚子	- 00	00.1	20.0	~ ~	
タコライス 豚肉 大豆 チーズ 米 油 ケチャップ 玉葱 ニンニク 18 シーザーサラダ (木) はちみつレモンゼリー クルトン ドレッシング トマト キャベツ 胡瓜 人参 コーン 741 27.7 18.0 1.3		厚揚げのそぼろ煮 柚子風味		ドレッシング	グリンピース 胡瓜	760	30.1	20.9	2.5	0
18 (木) はちみつレモンゼリー クルトン ドレッシング トマト キャベツ 胡瓜 人参 コーン 741 27.7 18.0 1.3 ×		南瓜入りマカロニサラダ			玉葱 南瓜					
(木) はちみつレモンゼリー	_	タコライス	豚肉 大豆 チーズ	米 油 ケチャップ	玉葱 ニンニク					
(木) はちみつレモンゼリー		シーザーサラダ		クルトン	トマトキャベツ	741	07.7	100	1.0	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
スポーツフェスティバル はちみつレモンゼリー ブロッコリー		はちみつレモンゼリー		ドレッシング	胡瓜 人参 コーン	741 27	21.7	.1 18.0	1.3	X
		スポーツフェスティバル		はちみつレモンゼリー	ブロッコリー					

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。

