



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

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 (月)	ご飯 中華スープ 豚肉と白滝のチャプチェ風 わかめともやしの中華サラダ	豚肉 カニ風味かまぼこ	米 ごま油 砂糖 油 ごま ドレッシング	青梗菜 長葱 人参 玉葱 赤パプリカ 椎 茸 ニラ 白滝 にん にく わかめ もやし 胡瓜	670	24.7	24.0	2.4	○
2 (火)	ご飯 味噌汁 和風トマトソースハンバーグ レンコンのきんぴら	豆腐 鶏肉	米 パン粉 砂糖 油 ケチャップ	なめこ 青葱 玉葱 トマト レンコン 人参 ブロッコリー ニンニク	715	26.0	22.6	3.0	○
3 (水)	和風ビビンバ丼 中華風コーンスープ コーヒーロールケーキ *5-C 考案*	豚肉 卵	米 油 ごま油 片栗粉 ごま ロールケーキ	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 コーンクリ ーム	—	—	—	—	×
4 (木)	パン ポークビーンズ風スープ 白身魚フライ ポテトサラダ	大豆 豚肉 白身魚 ハム スキムミルク	パン ジャム 油 パ ン粉 小麦粉 ケチャ ップ 砂糖 じゃが芋 ドレッシング マヨネ ーズ	人参 玉葱 しめじ グリーンピース トマト ブロッコリー 胡瓜 人参	766	29.6	28.4	2.8	×
5 (金)	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 根菜のサラダ カルシウムウエハース	厚揚げ 鶏肉 ハム かつお節	米 砂糖 ごま ドレ ッシング マヨネーズ カルシウムウエハース	キャベツ 生姜 小松 菜 ごぼう レンコン いんげん	665	29.4	21.5	2.6	○
6 (土)	ナポリタン風スパゲッティ 蒸し鶏入り花野菜サラダ リンゴジュース	ウィンナー 鶏肉 チーズ	スパゲッティ 油 ケチャップ 小麦粉 バター ドレッシング りんごジュース	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマト ブロッコリー カリフラワー	785	26.1	29.7	3.1	×
8 (月)	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 油 砂糖 ごま油 鉄分ウエハー ス	木耳 三つ葉 玉葱 ピーマン 人参 椎茸 ニンニク 生姜 ほうれん草 もやし	744	22.2	27.3	2.2	○
9 (火)	ご飯 すまし汁 サバのごま味噌煮 五目豆	サバ 大豆	米 麴 砂糖 ごま	わかめ 生姜 青梗菜 レンコン ごぼう 人 参 こんにゃく 椎茸	723	28.8	23.5	2.7	○
10 (水)	さつま芋ご飯 ごま風味汁 鶏肉の香味焼き 野菜の炒め煮	鶏肉 油揚げ	米 さつま芋 ごま 油	ごぼう 人参 大根 長葱 生姜 キャベツ 玉葱 小松菜 もやし	716	27.9	21.9	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	
11 (木)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のごま和え	豆腐 豚肉	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま	さやえんどう 人参 玉葱 白滝 グリンピー ース 小松菜 もやし	775	27.5	23.0	3.2	○
12 (金)	食パン ミネストローネ チキンカツ グレイビーソース ペンネソテー イチゴゼリー	ベーコン 鶏肉 ミックス豆	パン ジャム じゃが芋 油 パン粉 小麦粉 ペンネ イチゴゼリー	玉葱 キャベツ トマト ブロッコリー ミックスベジタブル にんにく	715	23.1	24.4	2.8	×
13 (土)	ジャージャー麺 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	玉葱 人参 椎茸 いんげん 青葱 白菜 人参 枝豆	789	36.0	27.0	2.8	○
15 (月)	ご飯 けんちん汁 コロッケ 筑前煮	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 いんげん	773	25.2	21.5	2.9	○
16 (火)	パン ホワイトシチュー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	パン ジャム じゃが 芋 油 小麦粉 バタ ー 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	×
17 (水)	ご飯 具だくさんすまし汁 厚揚げのそぼろ煮 柚子風味 南瓜入りマカロニサラダ	豚肉 大豆 厚揚げ ハム	米 片栗粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	わかめ 玉葱 人参 えのき 柚子 グリンピース 胡瓜 玉葱 南瓜	760	30.1	20.9	2.5	○
18 (木)	タコライス シーザーサラダ はちみつレモンゼリー *スポーツフェスティバル*	豚肉 大豆 チーズ 	米 油 ケチャップ クルトン ドレッシング はちみつレモンゼリー	玉葱 ニンニク トマト キャベツ 胡瓜 人参 コーン ブロッコリー	741	27.7	18.0	1.3	×

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。

