



会食のしおり

2024年7月献立予定 No.448
 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 冬瓜の中華スープ 蒸しシュウマイ 彩り中華サラダ カルシウムウエハース	焼売 鶏肉	米 油 砂糖 カルシウムウエハース ごま油	冬瓜 えのき ニラ さやえんどう もやし 人参 青梗菜 黄パプリカ	648	23.4	14.8	3.3	○
2 (火)	ご飯 豚汁 鯖の煮つけ 花野菜のごま和え	豚肉 鯖	米 里芋 油 砂糖 ごま	椎茸 人参 ごぼう こんにゃく 青葱 生姜 いんげん ブロッコリー カリフラワー	761	31.0	26.7	2.8	○
3 (水)	パン トマトクリームスープ 鶏肉のシトラスマリネ マカロニとキャベツのサラダ	鶏肉 牛乳 スキムミルク	パン ジャム じゃが 芋 油 バター 小麦 粉 片栗粉 砂糖 マカロニ ドレッシング	トマト 玉葱 しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ レモン ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン キャベツ	799	31.1	31.7	3.0	×
4 (木)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 五目きんぴら	豚肉 油揚げ	米 油 砂糖 ごま油	南瓜 長葱 玉葱 生姜 ほうれん草 ごぼう レンコン 人参 こんに ゃく 枝豆	751	29.5	22.8	2.9	○
5 (金)	ハヤシライス 星形ハンバーグ 七夕サラダ 牛乳 *七夕の献立*	豚肉 錦糸卵 ハンバーグ 牛乳	米 油 バター トマ トピューレ ケチャッ プ ドレッシング	玉葱 にんにく 人参 しめじ マッシュルーム オクラ 赤パプリカ 胡瓜	763	27.8	25.3	2.4	×
6 (土)	豚肉と小松菜のあんかけ 焼きそば 豆苗の中華和え 飲むヨーグルト	豚肉 飲むヨーグルト	中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ラー油 ごま	キャベツ 小松菜 椎茸 生姜 にんにく 豆苗 もやし 木耳	800	29.7	31.6	2.8	○
8 (月)	ライス 夏野菜のミネストローネ チーズハンバーグ ペンネソテー 鉄分ウエハース	ベーコン 鶏肉 ミックス豆 チーズ	米 じゃが芋 油 パ ン粉 砂糖 ペンネ 油 ケチャップ 鉄分ウエハース	キャベツ トマト 枝豆 コーン セロリ 玉葱 ブロッコリー ミックス ベジタブル にんにく	840	26.7	24.3	3.1	×
9 (火)	ご飯 けんちん汁 白身魚の味噌マヨネーズ焼き じゃが芋のそぼろ煮	豆腐 白身魚 豚肉	米 ごま油 マヨネー ズ 油 砂糖 じゃが芋	大根 人参 ごぼう こ んにゃく 青葱 小松菜 玉葱 生姜 いんげん	696	28.6	17.8	3.2	○
10 (水)	ライス コンソメスープ タンドリーチキン クラッカーサラダ すいか	鶏肉 ツナ ヨーグルト	米 油 ケチャップ ドレッシング マヨネ ーズ クラッカー	キャベツ 玉葱 人参 にんにく 胡瓜 ブロッ コリー コーン すいか	768	31.0	26.0	3.3	×



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	
kcal	g	g	g						
11 (木)	ご飯 里芋と豆腐の中華スープ 鰹の葱ソースかけ 三色ナムル	豆腐 鰹	米 里芋 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	青葱 生姜 にんにく 長葱 いんげん 青梗菜 人参 もやし	692	25.1	19.0	2.4	○
12 (金)	ご飯 わかめスープ 回鍋肉 ツナとほうれん草の中華和え	豚肉 ツナ	米 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油	わかめ 玉葱 キャベツ 青梗菜 長葱 にんにく 生姜 ほうれん草 もやし 人参	698	26.5	26.1	3.0	○
13 (土)	ナポリタン風スパゲッティ シーザーサラダ 牛乳	ウィンナー ベー コン チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 ケチャップ トマトピ ューレ バター クル トン ドレッシング	玉葱 しめじ ピーマン にんにく キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	793	29.6	26.1	3.2	×
15 (月)	海の日								
16 (火)	ご飯 味噌汁 シシヤモのフライ 具だくさん炒り豆腐 食物繊維ウエハース	シシヤモ 豆腐 鶏肉 卵	米 パン粉 小麦粉 里芋 油 ごま油 砂糖 食物繊維ウエハース	大根 大根の葉 ピーマ ン 人参 レンコン 枝豆	744	24.5	24.7	2.6	○
17 (水)	ご飯 酸辣湯 豚肉と厚揚げの炒め物 春雨とごぼうのサラダ	鶏肉 豚肉 卵 厚揚げ	米 片栗粉 ラー油 油 ごま油 春雨 砂糖	さくらげ 青葱 キャベ ツ ピーマン 赤パプリ カ 長葱 にんにく 生 姜 ごぼう 人参 胡瓜	793	29.5	28.3	3.2	○
18 (木)	夏野菜カレー ごまドレッシングサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 スキムミルク	米 油 トマトピュー レ ケチャップ マヨ ネーズ ごま 砂糖 ぶどうゼリー	玉葱 人参 茄子 ピー マン にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン	766	22.4	27.4	2.6	×

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。

