



# 四ツ葉学園中等教育学校献立 2020年4月



熱量の表示はご飯の386kcalを含んでおります

※ 使用しているお米は国産米です

月		火		水		木		金	
				1日	2日	3日			
				春休み	春休み	春休み			
6日		7日		8日		9日		10日	
春休み		春休み		始業式		アジ竜田揚げ チンジャオロース風 ブロッコリー炒め サワーキャベツ		エビチリ 豆腐カニあん メンマソテー チーズ入棒つくね	
熱量kcal		熱量kcal		熱量kcal		熱量kcal		熱量kcal	
721		769		721		769		769	
19.5		24.5		19.5		24.5		24.5	
21.2		25		21.2		21.2		25	
110		105.4		110		110		105.4	
3.7		2.8		3.7		3.7		2.8	
13日		14日		15日		16日		17日	
塩バターコロッケ 海藻サラダ 竹の子土佐煮 菜の花辛子和え		ブリ照焼き 肉じゃが 切干大根煮 白菜ごま和え		カツ煮 茄子味噌炒め レンコンマヨ和え 山海濱けカップ		イカキャベツバーグ イタリアンサラダ 小松菜煮浸し 高菜こんにゃく		鶏唐揚げタルタルソース 肉野菜炒め マカロニソテー カリフラドレ和え	
熱量kcal		熱量kcal		熱量kcal		熱量kcal		熱量kcal	
750		711		735		726		819	
16.5		20.1		20.3		23.0		20.6	
20.1		13.9		23.2		21.7		30.4	
122.2		121.3		107.3		106.1		109.8	
3.4		4.5		2.8		2.7		3.5	
20日		21日		22日		23日		24日	
大判肉包中華ソース 筑前煮 ほうれん草ごま和え いか海苔巻		黒豚メンチカツ カレー きのこのマヨ炒め 菜の花がんも煮		さんま塩焼き ホイコーロー 竹の子きんぴら ブロッコリーサラダ		ほうれん草チーズフライ 上海風焼きそば ささがき煮 アスパラベーコン炒め		マイルドカレーハンバーグ バンサンスー ポテトザーサイソテー 生姜和え	
熱量kcal		熱量kcal		熱量kcal		熱量kcal		熱量kcal	
718		734		732		730		761	
23.4		17.2		19.9		21.5		21.2	
14.6		18.9		20.8		16.7		21.3	
120.2		120.4		112		117.2		116.3	
4.8		3.8		3.2		3.6		3.5	
27日		28日		29日		30日			
豚肉生姜焼き ペパロンチーノ プロ・カリサラダ ロールキャベツ		とんかつ 豆腐チャンプル 大根味噌煮 野菜つみれ		昭和の日		ゆず胡椒チキンカツ 大根韓国風煮 ピーマンウインナー炒め ほうれん草磯辺和え			
熱量kcal		熱量kcal		熱量kcal		熱量kcal		熱量kcal	
788		878		745		745		745	
20.0		23.4		23.4		23.4		23.4	
20.7		35.8		24.2		24.2		24.2	
124.8		108.4		107.9		107.9		107.9	
3.4		2.7		3.3		3.3		3.3	

※食材の入荷の都合により、内容の一部がメニューと異なる場合がございます。  
ご迷惑をおかけいたしますがご了承下さいますようお願い申し上げます。

**フードコーディネーター**  
**斉藤クリエート食品**

前橋市上増田町258-11  
Tel 027-267-1433  
Fax 027-267-1434