



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																																																			
						<table border="1"> <tr> <th>熱量kcal</th> <th>蛋白質g</th> <th>脂質g</th> <th>炭水化物g</th> <th>塩分g</th> </tr> <tr> <td>721</td> <td>19.5</td> <td>21.2</td> <td>110</td> <td>3.7</td> </tr> </table>		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	721	19.5	21.2	110	3.7	<table border="1"> <tr> <th>熱量kcal</th> <th>蛋白質g</th> <th>脂質g</th> <th>炭水化物g</th> <th>塩分g</th> </tr> <tr> <td>769</td> <td>24.5</td> <td>25</td> <td>105.4</td> <td>2.8</td> </tr> </table>		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	769	24.5	25	105.4	2.8																														
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																																																							
721	19.5	21.2	110	3.7																																																							
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																																																							
769	24.5	25	105.4	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 高菜こんにやく		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																																																			
<table border="1"> <tr> <th>熱量kcal</th> <th>蛋白質g</th> <th>脂質g</th> <th>炭水化物g</th> <th>塩分g</th> </tr> <tr> <td>750</td> <td>16.5</td> <td>20.1</td> <td>122.2</td> <td>3.4</td> </tr> </table>		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	750	16.5	20.1	122.2	3.4	<table border="1"> <tr> <th>熱量kcal</th> <th>蛋白質g</th> <th>脂質g</th> <th>炭水化物g</th> <th>塩分g</th> </tr> <tr> <td>711</td> <td>20.1</td> <td>13.9</td> <td>121.3</td> <td>4.5</td> </tr> </table>		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	711	20.1	13.9	121.3	4.5	<table border="1"> <tr> <th>熱量kcal</th> <th>蛋白質g</th> <th>脂質g</th> <th>炭水化物g</th> <th>塩分g</th> </tr> <tr> <td>735</td> <td>20.3</td> <td>23.2</td> <td>107.3</td> <td>2.8</td> </tr> </table>		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	735	20.3	23.2	107.3	2.8	<table border="1"> <tr> <th>熱量kcal</th> <th>蛋白質g</th> <th>脂質g</th> <th>炭水化物g</th> <th>塩分g</th> </tr> <tr> <td>726</td> <td>23.0</td> <td>21.7</td> <td>106.1</td> <td>2.7</td> </tr> </table>		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	726	23.0	21.7	106.1	2.7	<table border="1"> <tr> <th>熱量kcal</th> <th>蛋白質g</th> <th>脂質g</th> <th>炭水化物g</th> <th>塩分g</th> </tr> <tr> <td>819</td> <td>20.6</td> <td>30.4</td> <td>109.8</td> <td>3.5</td> </tr> </table>		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	819	20.6	30.4	109.8	3.5
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																																																							
750	16.5	20.1	122.2	3.4																																																							
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																																																							
711	20.1	13.9	121.3	4.5																																																							
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																																																							
735	20.3	23.2	107.3	2.8																																																							
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																																																							
726	23.0	21.7	106.1	2.7																																																							
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																																																							
819	20.6	30.4	109.8	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																																																			
<table border="1"> <tr> <th>熱量kcal</th> <th>蛋白質g</th> <th>脂質g</th> <th>炭水化物g</th> <th>塩分g</th> </tr> <tr> <td>718</td> <td>23.4</td> <td>14.6</td> <td>120.2</td> <td>4.8</td> </tr> </table>		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	718	23.4	14.6	120.2	4.8	<table border="1"> <tr> <th>熱量kcal</th> <th>蛋白質g</th> <th>脂質g</th> <th>炭水化物g</th> <th>塩分g</th> </tr> <tr> <td>734</td> <td>17.2</td> <td>18.9</td> <td>120.4</td> <td>3.8</td> </tr> </table>		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	734	17.2	18.9	120.4	3.8	<table border="1"> <tr> <th>熱量kcal</th> <th>蛋白質g</th> <th>脂質g</th> <th>炭水化物g</th> <th>塩分g</th> </tr> <tr> <td>732</td> <td>19.9</td> <td>20.8</td> <td>112</td> <td>3.2</td> </tr> </table>		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	732	19.9	20.8	112	3.2	<table border="1"> <tr> <th>熱量kcal</th> <th>蛋白質g</th> <th>脂質g</th> <th>炭水化物g</th> <th>塩分g</th> </tr> <tr> <td>730</td> <td>21.5</td> <td>16.7</td> <td>117.2</td> <td>3.6</td> </tr> </table>		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	730	21.5	16.7	117.2	3.6	<table border="1"> <tr> <th>熱量kcal</th> <th>蛋白質g</th> <th>脂質g</th> <th>炭水化物g</th> <th>塩分g</th> </tr> <tr> <td>761</td> <td>21.2</td> <td>21.3</td> <td>116.3</td> <td>3.5</td> </tr> </table>		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	761	21.2	21.3	116.3	3.5
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																																																							
718	23.4	14.6	120.2	4.8																																																							
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																																																							
734	17.2	18.9	120.4	3.8																																																							
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																																																							
732	19.9	20.8	112	3.2																																																							
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																																																							
730	21.5	16.7	117.2	3.6																																																							
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																																																							
761	21.2	21.3	116.3	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																																																					
<table border="1"> <tr> <th>熱量kcal</th> <th>蛋白質g</th> <th>脂質g</th> <th>炭水化物g</th> <th>塩分g</th> </tr> <tr> <td>788</td> <td>20.0</td> <td>20.7</td> <td>124.8</td> <td>3.4</td> </tr> </table>		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	788	20.0	20.7	124.8	3.4	<table border="1"> <tr> <th>熱量kcal</th> <th>蛋白質g</th> <th>脂質g</th> <th>炭水化物g</th> <th>塩分g</th> </tr> <tr> <td>878</td> <td>23.4</td> <td>35.8</td> <td>108.4</td> <td>2.7</td> </tr> </table>		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	878	23.4	35.8	108.4	2.7			<table border="1"> <tr> <th>熱量kcal</th> <th>蛋白質g</th> <th>脂質g</th> <th>炭水化物g</th> <th>塩分g</th> </tr> <tr> <td>745</td> <td>23.4</td> <td>24.2</td> <td>107.9</td> <td>3.3</td> </tr> </table>		熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	745	23.4	24.2	107.9	3.3																						
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																																																							
788	20.0	20.7	124.8	3.4																																																							
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																																																							
878	23.4	35.8	108.4	2.7																																																							
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																																																							
745	23.4	24.2	107.9	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