



四ツ葉学園中等教育学校献立表 2019年5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 | | | | | |
| | | 天皇の即位の日 | | 国民の休日 | | 憲法記念日 | | | | | |
| 6日 | | 7日 | | 8日 | | 9日 | | 10日 | | | |
| 振替休日 | | 厚切りハムカツ ビーフンソテー 竹の子土佐煮 二色ピーナッツ和え | | ハンバーグデミソース ごまマヨサラダ ジャーマンポテト 山菜煮 | | さんま塩焼き 麻婆ナス がんも炊き合わせ 高菜こんにゃく | | ソースカツ 焼きそば ツナ大根 ピーマン甘辛煮 | | | |
| 熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g | | 706 16.4 17.0 118.4 2.9 | | 677 19.5 15.8 110.5 3.4 | | 786 27.0 23.7 110.6 3.6 | | 829 21.8 25.8 121.8 4.0 | | | |
| 13日 | | 14日 | | 15日 | | 16日 | | 17日 | | | |
| 焼肉 筑前煮 きのこのマヨ炒め 餃子 | | チキンカツ 野菜炒め ニラ玉 いんげん辛子和え | | 麻婆豆腐 ハンサンスー ササガキ煮 厚焼き玉子 | | 豚ロース串フライ たらこスパゲッティ レンコンマヨ和え ナスの油味噌 | | 海鮮アジカツ 大根とさつま揚げ味噌煮 ポテトザーサイソテー 青菜炒め | | | |
| 熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g | | 848 18.2 26.3 129.7 2.9 | | 729 28.8 20.5 102.3 5.2 | | 624 17.1 9.2 114.1 2.8 | | 832 23.2 28.2 118.1 3.9 | | 694 22.4 14.6 113.4 3 | |
| 20日 | | 21日 | | 22日 | | 23日 | | 24日 | | | |
| お休み | | ます粕漬焼 ホイコーロー 韓国風大根煮 プロカリサラダ | | つくね大葉巻バーグ 塩焼きそば いんげん胡麻和え ほうれん草コーンソテー | | ソースカツ丼 乳酸菌飲料 | | 肉団子酢豚風 イタリアンサラダ ピーマンウインナー炒め サワーキャベツ | | | |
| 熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g | | 780 21.6 27.2 105.8 2.8 | | 721 25.2 17.2 112.1 5.3 | | 748 20.8 24.5 106.2 3.8 | | | | | |
| 27日 | | 28日 | | 29日 | | 30日 | | 31日 | | | |
| 明太コロッケ 豚肉ブルコギ風 メンマソテー 大豆トマト煮 | | メンチカツ 炒り豆腐 青菜のナムル ポテトサラダ | | サバみぞれかけ チンジャオロース風 ひじき煮 アスパラとベーコン炒め | | ミックスフライ ナポリタン 親子煮 キャベツとちくわの煮浸し | | わさびマヨハンバーグ じゃが芋そぼろ煮 切干大根煮 白菜胡麻和え | | | |
| 熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g | | 707 17.5 19.8 109.6 3.1 | | 719 20.8 15.0 120.8 4.2 | | 758 31.5 18.4 111.5 5.7 | | 655 20.9 5.8 125.6 5.6 | | 726 20.4 18.8 113.4 3.2 | |

※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 齊藤クリエート食品

前橋市上増田町258-11

Tel 027-267-1433

Fax 027-267-1434