



四ツ葉学園中等教育学校献立2019年6月



熱量の表示はご飯の417kcal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



3日 麻婆茄子 親子煮 小松菜ニンニク炒め 餃子	4日 ハンバーグきのこソース ナポリタン 二色胡麻和え サワーキャベツ	5日 カレーコロッケ 春雨キムチ炒め レンコンマヨ和え イカ酢味噌	6日 さわら照り焼き 豚肉プルコギ風 ブロッコリー塩炒め 大豆トマト煮	7日 カツ煮 大根とさつま揚げ味噌煮 マカロニソテー カリフラワードレ和え
熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 584 14.3 11 104.2 3.4	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 722 22.8 18.1 114.5 3.2	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 693 12.2 15.6 121.9 2.9	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 698 25.0 21.0 98.1 5.6	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 696 25.3 6.6 129.2 3

10日 酢鶏 ふるさと煮 いんげんソテー 生姜棒天	11日 カレー サラダ ヨーグルト	12日 お休み	13日 旨味イカカツ ホイコーロー ツナ大根 高菜こんにやく	14日 ぶり幽庵焼き 茄子トマト煮 山菜煮 青菜胡麻和え
熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 804 20.1 31.5 104.0 4.0	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 693 12.2 15.6 121.9 2.9	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 693 12.2 15.6 121.9 2.9	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 800 19.5 25.5 125.1 3.7	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 654 19.7 12 112.8 2.8

17日 アジフライ 海藻サラダ きんぴらごぼう 三角絹厚揚げ	18日 豚肉生姜焼き ビーフソテー 高野豆腐の煮付け 茄子の油味噌	19日 キャベルメンチカツ 高菜と肉野菜炒め 韓国風大根煮 二色ピーナッツ和え	20日 ソースカツ丼 乳酸菌飲料	21日 つくね大葉バーグ 中華旨煮 ほうれん草胡麻和え アスパラベーコンソテー
熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 734 21.9 17.3 119.8 3.4	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 702 16.4 17.6 114.1 3.4	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 694 17.6 13.5 122.3 3.2	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 703 20.1 17.7 112.3 3.2	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 703 20.1 17.7 112.3 3.2

24日 大判肉包み中華ソース 坦々春雨 ニラ玉 白菜磯和え	25日 とんかつ カレー メンマソテー わかめ酢の物	26日 サンマ香草焼き 茄子ピリ辛炒め ひじき煮 いんげん胡麻和え	27日 ハムカツ 塩焼きそば 小松菜とレンコン炒め ブロッコリーサラダ	28日 照り焼きハンバーグ ペペロンチーノ 青梗菜とハムの中華和え こんにやくキンピラ
熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 751 17.2 24.4 113.2 3.8	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 861 22.0 30.5 118.7 3	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 715 21.6 14.5 121.2 3.1	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 830 19.4 28.7 118.3 5.7	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 732 24.1 18.2 113.9 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