



四ツ葉学園中等教育学校献立 2019年9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																
2日		3日		4日		5日		6日																
さんまフライ 坦々風春雨 レンコンきんぴら 小茄子煮浸し		豚肉生姜焼き 中華炒め ブロッコリーサラダ 高菜こんにゃく		厚切りメンチカツ イタリアンサラダ 大根ツナ煮 生姜棒天		サバみぞれかけ チンジャオロース いんげん炒め カリフラワードレ和え		味噌ハンバーグ ソース焼きそば 根菜煮 ピーマンピリ辛煮																
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
948	28.4	38.9	113.8	3.4	734	19.1	21.2	112.8	4.1	728	20.2	11.5	131.7	4.7	653	23.2	12.6	107.3	3	751	21.6	15.2	129.5	4.2
9日		10日		11日		12日		13日																
鶏ハムカツ ビーフソテー ジャーマンポテト 二色お浸し		ベーコンチーズクノーデル ごぼう竹輪煮 マカロニソテー ほうれん草コーンソテー		麻婆茄子 冷やっこ ブロッコリー塩炒め 山菜煮		ソースカツ丼 乳酸菌飲料		肉団子酢豚風 海藻サラダ がんも炊き合わせ 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	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
879	20.9	28	132.4	7	768	18.2	18.1	131	4.5	711	18.4	13.5	126.7	4.4						780	22.1	24.6	113.1	2.3
16日		17日		18日		19日		20日																
敬老の日		クラムチャウダーフライ 海鮮炒め 青梗菜中華和え チーズ入棒つくね		海鮮大判肉包みチリソース ホイコーロー ひじき煮 いか酢味噌		カレー サラダ ヨーグルト		ミックスフライ 上海風焼きそば キンピラごぼう アスパラコーンソテー																
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
657	18.6	10.1	119.0	2.5	739	17.3	15	134	5						727	16.6	14.3	128.5	3.4					
23日		24日		25日		26日		27日																
秋分の日		牛肉コロッケ バンサンスー 高野豆腐煮 白菜磯和え		体育祭		体育祭予備日		さんま塩焼き 切干大根煮 ピーマンウィンナー炒め 若芽酢の物																
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
740	15.8	12.0	138.1	2.7						728	21.4	16.2	119.4	5.4										
30日																								
サラダフライ 大根洋風煮 チンゲン菜ソテー 三角絹揚げ																								
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g																				
686	14.8	15.2	116.8	2.5																				

※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