



# 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<br>坦々風春雨<br>レンコンきんぴら<br>小茄子煮浸し |      | 豚肉生姜焼き<br>中華炒め<br>ブロッコリーサラダ<br>高菜こんにゃく           |       | 厚切りメンチカツ<br>イタリアンサラダ<br>大根ツナ煮<br>生姜棒天   |        | サバみぞれかけ<br>チンジャオロース<br>いんげん炒め<br>カリフラワードレ和え |      | 味噌ハンバーグ<br>ソース焼きそば<br>根菜煮<br>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<br>ビーフソテー<br>ジャーマンポテト<br>二色お浸し  |      | ベーコンチーズクノーデル<br>ごぼう竹輪煮<br>マカロニソテー<br>ほうれん草コーンソテー |       | 麻婆茄子<br>冷やっこ<br>ブロッコリー塩炒め<br>山菜煮        |        | ソースカツ丼<br><br>乳酸菌飲料                         |      | 肉団子酢豚風<br>海藻サラダ<br>がんも炊き合わせ<br>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<br>海鮮炒め<br>青梗菜中華和え<br>チーズ入棒つくね       |       | 海鮮大判肉包みチリソース<br>ホイコーロー<br>ひじき煮<br>いか酢味噌 |        | カレー<br>サラダ<br>ヨーグルト                         |      | ミックスフライ<br>上海風焼きそば<br>キンピラごぼう<br>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<br>バンサンスー<br>高野豆腐煮<br>白菜磯和え               |       | 体育祭                                     |        | 体育祭予備日                                      |      | さんま塩焼き<br>切干大根煮<br>ピーマンウインナー炒め<br>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<br>大根洋風煮<br>チンゲン菜ソテー<br>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