



四ツ葉学園中等教育学校献立 2019年10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																
1日		2日		3日		4日																		
フライドチキン 茄子トマト煮 キンピラごぼう いんげんピーナッツ和え		サバ塩焼き チンジャオロース プロカリサラダ 里芋の煮物		きのこトリュフフライ キーマカレー メンマソテー 白菜磯和え		カツ煮 ナポリタン 大根ツナ煮 チーズ入り棒つくね																		
728	23.6	17.9	119.5	2.8	678	26.1	13.5	108.2	2.8	672	18.2	9.1	125.8	2.3	730	24.6	14.4	119.0	2.6					
7日		8日		9日		10日		11日																
海鮮串フライ 青梗菜れんこん炒め ジャーマンポテト 切干パリパリ和え		さんま香草焼 ホイコーロー なすの煮浸し マカロニサラダ		麻婆豆腐 イタリアンサラダ いんげんごま和え 生姜棒天		ハンバーグオニオンソース 塩焼きそば じゃが芋の煮物 春巻き		メンチカツ ちくわとごぼう煮 中華炒め 酢の物																
728	20.6	18.9	114.2	4.0	782	23.3	25.9	106.9	3.9	698	13.2	8.7	113.3	3.0	724	21.0	15.0	121.0	6.1	709	17.7	9.7	134.3	4.2
14日		15日		16日		17日		18日																
体育の日 		すき焼きコロッケ 坦々風春雨 大豆トマト煮 二色お浸し		豚肉生姜炒め 竹の子とピーマンの炒め物 白滝そぼろ煮 厚焼玉子		ソースカツ丼 乳酸菌飲料		とんかつ カレー ガンモ炊き合わせ レンコンマヨ和え																
		707	19.6	12.8	124.6	4.7	680	23.5	11.6	118.9	3.5			865	24.6	30.9	116.1	4.1						
21日		22日		23日		24日		25日																
きのこデミメンチ 中華旨煮 青梗菜きのこ炒め カリフラドレ和え		国民の休日		チンジャオロース風 肉じゃが 青菜のナムル いか天串		ミックスフライ パンネアラピアータ パンサンズー ほうれん草ごま和え		カレー サラダ ヨーグルト																
641	14.7	11.7	116.3	3.3						697	15.6	13.4	124.4	2.5	709	18.0	9.3	133.7	2.4					
28日		29日		30日		31日																		
群馬県民の日		大判肉包中華ソース 茄子ピリ辛炒め ササガキ煮 ロールキャベツ		テリマヨハンバーグ 海藻サラダ ピーマンウインナー炒め 三角絹厚揚げ		生姜入り豆腐ステーキ 豚肉ブルコギ風 高野豆腐煮付け 小松菜煮浸し																		
		700	14.9	16.7	118.9	2.8	739	22.6	18.8	115.9	2.8	718	19.1	14.2	125.0	2.8								

※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