



四ツ葉学園中等教育学校 献立表2019年11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					さごしチーズフライ					ナポリタン					根菜煮					水餃子				
																									熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	843	26.8	21.4	129.6	3.9															
4日					5日					6日					7日					8日																													
振替休日					チキンパン粉焼き 茄子味噌炒め 青菜のナムル 生姜和え					昔のコロッケ 焼きそば プロ・カリサラダ がんも煮					白身魚フライ チンジャオロース風 高野豆腐煮付け 白菜のお浸し					ソースヒレカツ イタリアンサラダ 小松菜とレンコン炒め 生姜棒天																													
748	19.9	18.8	125	3.7	783	23.3	22.6	115.9	3.1	670	20.4	10.4	119.7	4.0	667	19.3	11.5	117.1	2.6																														
11日					12日					13日					14日					15日																													
黄身とろハンバーグ ちくわとごぼう煮 ビーフソテー かぼちゃサラダ					天ぷらうどん ごはん					さばみぞれかけ 親子煮 プロッコリー塩炒め 里芋と青梗菜炒め					牛タンメンチカツ 茄子トマト煮 ササガキ煮 高菜こんにゃく					酢鶏 炒り豆腐 いんげんソテー ひじき煮																													
791	18.7	23.6	120.7	2.4						610	21.2	9.9	104.2	3.9	647	15.4	10.4	119.2	2.8	612	15.6	10.2	111.4	3.9																									
18日					19日					20日					21日					22日																													
レンコンつくね焼き 白菜クリーム煮 青梗菜きのこ炒め 五目巾着煮					とんかつ たらこスパゲティ ほうれん草中華和え ピーマン甘辛煮					ブラックカレーコロッケ 五目ひじき煮 竹の子とさつま揚げ煮 いんげんピーナッツあえ					さんま塩焼き ホイコーロー ジャーマンポテト 青梗菜ソテー					カレー サラダ ヨーグルト																													
678	19.6	13.7	114.7	3.5	780	23.7	22.3	115.8	2.9	735	15.2	15.5	131.4	3.1	771	21.7	24.2	111.2	4.9																														
25日					26日					27日					28日					29日																													
カニ足風フライ ハンサンスー レンコンマヨ和え 三角絹揚げ煮					チーズポロニアカツ 高菜肉野菜炒め 大根洋風煮 里芋の煮物					麻婆茄子 塩やきそば 山菜煮 厚焼玉子					ますの香草焼 肉じゃが マカロニソテー カリフラドレ和え					ハンバーグデミソース ラタトゥイユ キャベツ煮浸し ポテトサラダ																													
681	14.5	12.7	122.7	2.5	738	18.3	14.6	130.3	2.7	667	15.2	10	124.4	3.1	766	21.9	19.1	121.3	3.2	723	21.0	14.8	123.1	3.9																									

※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

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