



川越中学校ランチサービス

10月献立表

日	曜日		主食	献立名	栄養価	
3	月		ごはん	★唐揚げ ・オムレツ ・キャベツとコーンのマヨサラダ ・野菜炒め ・たつくりフライ	エネルギー	883 kcal
4	火		ごはん	★ポークカレーライス ・イカコロリングフライ ・小松菜の和え物 ・フィッシュ入りフライビーンズ ・フルーツ缶パイ	エネルギー	876 kcal
5	水		めん	★あんかけ焼きそば ・青のりとカレーの竹輪天 ・高野と大豆の炒りとり煮 ・大根と柿の甘酢づけ ・フルーツ缶みかん	エネルギー	901 kcal
6	木		パン	★バンズパンのハンバーグサンド ・スパゲティーのクリームソースがけ ・フライドポテト ・わかめと玉葱の胡麻ドレサラダ ・オムレツ	エネルギー	912 kcal
7	金		ごはん	★さわらの竜田揚げ・竹輪磯辺揚げ ・肉じゃが ・桜エビと塩コンブのふりかけ風 ・牛蒡の甘辛胡麻がらめ ・小松菜の和え物	エネルギー	858 kcal

写真はイメージです。ご了承ください



パンメニューや味つけご飯は各自で混ぜてお召し上がりください

このマークは配膳員によるホットサービスメニューです。温かい食事をぜひどうぞ