



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
10	月				
11	火		ごはん	★味噌カツ ・肉団子ケチャップ風 ・小松菜の胡麻がらめ ・大豆と干しエビの旨煮 ・果物プチゼリー	エネルギー 887 kcal 蛋白質 32 g 脂質 28 g 塩分 2.9 g
12	水		ナン	★ナンのピザ風 ・スパゲティーの大根おろしがけ ・白身魚のフライ ・蓮根チップス・白菜の即席漬風 ・高野豆腐の胡麻味噌がらめ	エネルギー 831 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 38.9 g 塩分 3.5 g
13	木		ごはん	★ビビンバ風 ・イカフライのピリ辛ソース ・切干キムチ煮 ・中華サラダ ・ジャガイモと人参のチップス	エネルギー 865 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 23.4 g 塩分 3.5 g
14	金		ごはん	★鶏竜田の胡麻がらめ ・厚揚げと竹の子の中華ソテー ・小魚ふりかけ ・玉子焼き ・フルーツ缶みかん	エネルギー 899 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 31.9 g 塩分 3.1 g



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！