



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	
17	月		ごはん	★鯖のカレームニエル ・もちさくポテト甘辛たれ ・牛蒡サラダ ・高野豆腐と大豆の煮物 ・高菜じゃこソテー	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	899 kcal 31.1 g 29.9 g 2.8 g
18	火		パン	★カツサンド ・野菜のクリーム煮 ・フライドポテトのり味 ・白菜の即席漬風 ・チーズ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	885 kcal 30.2 g 37.5 g 3.9 g
19	水		めん	★キムチラーメン ・シュウマイとギョーザ ・チンゲン菜と干しエビのソテー ・ザーサイ ・フルーツ寒天	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	774 kcal 31 g 23.9 g 5.3 g
20	木		ごはん	★チキンカレーライス ・キャベツとピーマンのマヨサラダ ・肉団子 ・アメリカンドッグ ・チーズ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	917 kcal 27.5 g 29.4 g 3.1 g
21	金		ごはん	★イカとキスの天ぷら ・五目煮 ・玉子焼き ・小松菜和え物 ・たつくりフライ	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	799 kcal 31.2 g 20.1 g 2.5 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！