



川越中学校ランチサービス

11月献立表

日	曜日		主食	献立名	栄養価	
	月			★ ・ ・ ・ ・	エネルギー	kcal
					蛋白質	g
					脂質	g
					塩分	g
1	火		ごはん	★ポーク焼肉 ・シュウマイ ・フライドポテト ・大豆と小松菜煮物 ・プチゼリー	エネルギー	880 kcal
					蛋白質	29.7 g
					脂質	29.1 g
					塩分	3.1 g
2	水		ごはん	★サゴシの照焼 ・オムレツビーンズトマトソースがけ ・メンチカツ ・マカロニカレーソテー ・高野のピザ風	エネルギー	835 kcal
					蛋白質	33.5 g
					脂質	23.5 g
					塩分	2.9 g
3	木	文化の日		★ ・ ・ ・ ・	エネルギー	kcal
					蛋白質	g
					脂質	g
					塩分	g
4	金		ごはん	★チキン竜田 ・スパゲティーサラダ ・金平牛蒡 ・干海老ほうれん草和え ・大学芋	エネルギー	988 kcal
					蛋白質	27.4 g
					脂質	37 g
					塩分	3.4 g

写真はイメージです。ご了承ください

麺・パン・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！