



# 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
7	月		<b>★ハンバーグデミソース</b> ・野菜サラダ ・小松菜のおかか和え ・フライドポテト ・フルーツ	エネルギー 850 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 26.4 g 塩分 3.3 g
8	火		<b>★鶏唐揚甘辛胡麻がらめ</b> ・ひじきサラダ ・厚焼き玉子 ・南瓜煮 ・チーズ	エネルギー 990 kcal 蛋白質 31 g 脂質 37.1 g 塩分 3.1 g
9	水		<b>★カレーライス</b> ・白身フライ ・フルーツサラダ ・チンゲン菜胡麻和え ・漬物	エネルギー 840 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 23 g 塩分 g 3.1
10	木		<b>★鯖の味噌煮</b> ・海老天 ・わかめの酢の物 ・小松菜の一夜漬風 ・チーズポテト	エネルギー 885 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 29.4 g 塩分 3 g
11	金		<b>★豚カツ</b> ・ブロッコリーとウインナーのソテー ・ポテトサラダ ・高野大豆煮 ・チーズ	エネルギー 829 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 24.5 g 塩分 3.1 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！