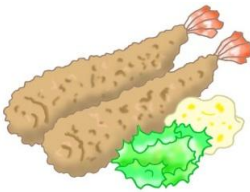




川越中学校ランチサービス

11月献立表

日	曜日		主食	献立名	栄養価
14	月		ごはん	★鶏のトマトチーズ焼き ・イカリング ・菜の花辛子和え ・フィッシュビーンズ ・パイン缶	エネルギー 926 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 28.2 g 塩分 3.5 g
15	火		ごはん	★海老フライ・タルタルソース ・マカロニのカレーソテー ・牛蒡サラダ ・小松菜とパリパリ海老の和え物 ・きなこ団子	エネルギー 855 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 23.5 g 塩分 3.2 g
16	水		めん	★五目ラーメン ・シュウマイ ・ワカサギの唐揚げ ・ブロッコリーサラダ ・プチゼリー	エネルギー 770 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 30.2 g 塩分 5.8 g
17	木		ごはん	★カツ丼 ・大豆入り和風スパゲティー ・金平蓮根 ・キャベツと干しエビのサラダ ・チーズ	エネルギー 817 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 19.7 g 塩分 3.9 g
18	金		ごはん	★きのこハンバーグ ・ツナサラダ ・フライドポテト ・ひじき煮 ・パイン缶	エネルギー 820 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 21.5 g 塩分 2.8 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！