



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
21	月		ごはん	★ピリ辛イカフライ ・肉団子 ・高野と大豆の煮物 ・蓮根と小魚の胡麻がらめ ・小松菜わかめ和え	エネルギー 736 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 29.1 g 塩分 4.2 g
22	火	弁当お休み		★ ・ ・ ・ ・	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
23	水	勤労感謝の日		★ ・ ・ ・ ・	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
24	木	弁当お休み		★ ・ ・ ・ ・	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
25	金		ごはん	★オムレツのミートソースがけ ・人参グラッセ ・フライドポテト ・大豆サラダ ・青菜のヌタ	エネルギー 880 kcal 蛋白質 30 g 脂質 28.1 g 塩分 3.7 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！