



# 川越中学校ランチサービス

## 11月献立

日	曜日	主食	献立名	栄養価
28	月		<b>★豚すき煮</b> ・竹輪の2色天ぷら(干しエビ・胡麻) ・ポテトサラダ ・もやしのゆかり和え ・チーズ	エネルギー 912 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 23.4 g 塩分 3.1 g
29	火		<b>★鮭のフライタルタルソース</b> ・白菜と高野の煮物 ・南瓜そぼろ ・中華サラダ ・干しエビと大豆のふりかけ	エネルギー 915 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 32.3 g 塩分 2.9 g
30	水		<b>★カレーうどん</b> ・金時煮豆 ・小松菜コーンソテー ・イカ天 ・チーズ	エネルギー 766 kcal 蛋白質 21 g 脂質 31.2 g 塩分 4.9 g
			<b>★</b> ・ ・ ・ ・	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
			<b>★</b> ・ ・ ・ ・	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 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！