

# 川越中学校ランチサービス

12月献立表

日	曜日	主食	献立名	栄養価
5	月		<b>★豚の生姜炒め</b> ・マカロニケチャップソテー ・菜の花辛子和え ・ワカサギケチャップがけ ・パイン缶	エネルギー 845 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 20.5 g 塩分 2.5 g
6	火		<b>★さわら照焼</b> ・肉団子のクリーム ・切干煮 ・ひじきサラダ ・チーズ	エネルギー 861 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 27.8 g 塩分 3.1 g
7	水		<b>★しゅうまい・揚餃子・春巻き</b> ・麻婆茄子 ・春雨胡麻サラダ ・青菜キムチ和え ・フライドポテト	エネルギー 875 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 28.9 g 塩分 3.4 g
8	木		<b>★ハンバーグ・目玉焼き</b> ・ブロッコリーサラダ ・筑前煮 ・小松菜のおかか和え ・みかん缶	エネルギー 772 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 20.8 g 塩分 2.8 g
9	金		<b>★豚カツ</b> ・オムレツ中華あんかけ ・ケチャップスパ ・こんにゃくのおかか煮 ・チーズ	エネルギー 762 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 18.4 g 塩分 3 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！

