

# 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
12	月		<b>★チキン唐揚げ</b> ・小松菜サラダ ・粉ふきいも ・高野豆腐と大豆の煮物 ・黄桃缶	エネルギー 880 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 32.5 g 塩分 2.5 g
13	火		<b>★鯖の照焼</b> ・シューマイ ・ひじき煮 ・フルーツ寒天 ・チーズ	エネルギー 766 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 20 g 塩分 3.3 g
14	水		<b>★ポークカレー</b> ・豚カツ ・小松菜煮 ・春雨サラダ ・福神漬	エネルギー 787 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 16.2 g 塩分 3.1 g
15	木		<b>★豚味噌焼き</b> ・イカフライ ・キャベツサラダ ・カリフラワーのチーズフリッター ・あん団子	エネルギー 873 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 23.2 g 塩分 2.5 g
16	金		<b>★海老天うどん</b> ・ブロッコリーサラダ胡麻和え ・豆腐と小松菜煮 ・パイン缶 ・刻みネギ	エネルギー 690 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12 g 塩分 6.9 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！