

# 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
19	月		★さわらの竜田甘辛からめ ・ケチャップミートボール ・南瓜煮 ・高野豆腐のカレー揚げ ・プチゼリー	エネルギー 897 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 21.5 g 塩分 3.3 g
20	火		★鶏のトマトソース焼き ・豆腐のきのこあんかけ ・もやし海老和え ・こんにゃく大豆煮 ・サツマ芋シナモンフリッター	エネルギー 814 kcal 蛋白質 27 g 脂質 19.7 g 塩分 3.8 g
21	水	 クリスマスマニュー 	★チキンライス ・ハンバーグとオムレツのデミソース ・コーンサラダ ・小松菜ソテー ・シュークリーム	エネルギー 939 kcal 蛋白質 28 g 脂質 34 g 塩分 3.5 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！

