

川越中学校デリバリー給食

1月献立表

日	曜日	主食	献立名	栄養価
16	月		★味噌カツ ・大根と竹輪の煮物 ・チンゲン菜の胡麻和え ・ブロッコリーサラダ ・プチゼリー	エネルギー 765 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 18.4 g 塩分 2.6 g
17	火		★鶏のトマトチーズ焼き ・イカリングフライ ・菜の花辛子和え ・春雨サラダ ・ふかしイモ	エネルギー 874 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 24.4 g 塩分 3.4 g
18	水		★鯖の味噌煮 ・メンチカツ ・野菜サラダ ・ケチャップスパゲティー ・きな粉団子	エネルギー 880 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 24.1 g 塩分 3.1 g
19	木		★焼きそば ・シュウマイ ・小松菜煮浸し ・大根サラダ ・フライドポテト	エネルギー 867 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 24.8 g 塩分 3 g
20	金		★チーズハンバーグ ・香草スパゲティー ・ひじきサラダ ・高野豆腐の揚煮 ・フルーツ缶	エネルギー 822 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 22.2 g 塩分 3.4 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！

