

# 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
23	月		<b>★エビフライ</b> ・金平牛蒡 ・菜の花辛子和え ・ゆかり和え ・チーズ	エネルギー 621 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.6 g 塩分 3.2 g
24	火		<b>★鶏の甘辛胡麻がらめ</b> ・中華サラダ ・カリフラワーのチーズ揚げ ・玉子焼き ・漬物	エネルギー 840 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 27.1 g 塩分 3.1 g
25	水		<b>★ポークカレー</b> ・白身フライ ・野菜サラダ ・プチゼリー ・漬物	エネルギー 767 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 18.3 g 塩分 2.5 g
26	木		<b>★鰯の照焼</b> ・豚カツ ・塩もみ風 ・筑前煮 ・フルーツ缶	エネルギー 733 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 16.4 g 塩分 2.3 g
27	金		<b>★鶏の生姜焼き</b> ・イカリング ・金平蓮根 ・白菜塩コンブ ・野菜サラダ	エネルギー 861 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 27.3 g 塩分 3.2 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！