

# 川越中学校デリバリー給食

## 2月献立表

日	曜日	主食	献立名	栄養価
13	月		<b>★コロケとオムレツのトマトソース</b> ・人参のグラッセ ・フライドポテト ・大豆と野菜のサラダ ・小松菜のヌタ	エネルギー 790 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 19.8 g 塩分 2.6 g
14	火		<b>★チャーハン(ごはんの量は、中のみ)</b> ・春巻・シューマイ ・コーンとキャベツのサラダ ・青菜の胡麻和え ・寒天フルーツ	エネルギー 876 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 22.6 g 塩分 3.1 g
15	水		<b>★サーモンフライ</b> ・白菜高野の煮物 ・南瓜そぼろ ・中華サラダ ・桜エビと大豆のふりかけ	エネルギー 860 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 20.1 g 塩分 3.7 g
16	木		<b>★豚すき煮</b> ・ちくわの天ぷら ・ポテトサラダ ・もやしゆかり和え ・チーズ	エネルギー 889 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 24.3 g 塩分 3.2 g
17	金		<b>★ハンバーガー</b> ・香草スパゲティー ・カリフラワーサラダ ・フライドポテト ・フルーツサラダ	エネルギー 660 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 27.8 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！