

# 川越中学校デリバリー給食

## 3月献立表

| 日 | 曜日 | 主食  | 献立名   | 栄養価   |
|---|----|-----|---|---|
| 5 | 月  | ごはん | ★肉団子ケチャップ炒め<br>・金平蓮根<br>・大根煮<br>・コーンサラダ<br>・みたらし団子  | エネルギー 863 kcal<br>蛋白質 22.9 g<br>脂質 18.7 g<br>塩分 3.4 g |
|   |    |     |                |   |
| 6 | 火  | ごはん | ★エビカツ<br>・和風スパゲティー<br>・インゲン和え物<br>・青菜胡麻和え<br>・チーズ   | エネルギー 818 kcal<br>蛋白質 26.5 g<br>脂質 20.7 g<br>塩分 3.3 g |
|   |    |     |                |   |
| 7 | 水  | ごはん | ★カレーピラフ(ご飯量 中盛りで統一)<br>・野菜サラダ<br>・ハンバーグ<br>・かき玉スープ<br>・デザート                                     | エネルギー 887 kcal<br>蛋白質 28.6 g<br>脂質 27.5 g<br>塩分 3.7 g |
|   |    |     | 3年生最後の給食<br> |   |
| 8 | 木  | ごはん | ★白身魚の香草パン粉焼き<br>・小松菜煮<br>・牛蒡サラダ<br>・ブロッコリー胡麻和え<br>・のり佃煮   | エネルギー 698 kcal<br>蛋白質 26.6 g<br>脂質 16.8 g<br>塩分 2.9 g |
|   |    |     |              |   |
| 9 | 金  |     | ご卒業おめでとうございます   |   |
|   |    |     |              |   |

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



このメニュー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！