

# 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
12	月	こはん	★チンジャオロース ・シュウマイ ・塩もみキャベツ ・ひじきサラダ ・チーズ	エネルギー 781 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 22.3 g 塩分 3 g
13	火	こはん	★焼きそば ・玉子の中華あんかけ ・大根サラダ ・フライドポテト ・小松菜煮浸し	エネルギー 830 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 22.4 g 塩分 3.7 g
14	水	こはん	★鶏のチーズ焼き ・白身フライ ・菜の花辛子和え ・中華サラダ ・ふかしイモ	エネルギー 833 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 23.6 g 塩分 3.1 g
15	木	こはん	★豚生姜焼き ・こんにゃく味噌煮 ・根菜煮 ・小松菜エビ炒め ・チーズ	エネルギー 788 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.8 g 塩分 2.9 g
16	金	こはん	★鮭の塩焼き ・金平牛蒡 ・青のりギョーザ ・蓮根と竹輪の煮物 ・ほうれん草胡麻和え	エネルギー 673 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 11.2 g 塩分 2.6 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！