

# 川越中学校デリバリー給食

## 4月献立表

日	曜日	主食	献立名	栄養価
16	月		<b>★鶏中華揚げ</b> ・小松菜おかか和え ・厚焼き玉子 ・五目煮 ・ふりかけ	エネルギー 786 kcal 蛋白質 26 g 脂質 27 g 塩分 2.5 g
17	火		<b>★春巻・ギョーザ</b> ・厚揚げ中華炒め ・煮合わせ ・ほうれん草胡麻和え ・フルーツ缶	エネルギー 752 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 25.3 g 塩分 2.8 g
18	水		<b>★エビフライ・イカリング</b> ・青のりスパ・ポテト ・マヨネーズサラダ ・小松菜とさくらエビのソテー ・漬物	エネルギー 798 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 24 g 塩分 2.6 g
19	木		<b>★豚カツ</b> ・鶏肉と竹の子の白味噌煮 ・ひじき煮 ・牛蒡とチンゲン菜のおかか和え ・キャンディーヨーグルト	エネルギー 847 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 25 g 塩分 2.7 g
20	金		<b>★白身フライ</b> ・ナポリスパソテー ・南瓜サラダ ・五色ソテー ・シューマイ	エネルギー 818 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 13.2 g 塩分 2.7 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！