

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
23	月		★チンジャオロース ・高野の五目煮 ・ほうれん草のおかか和え ・ごぼうと小魚のごまがらめ ・チーズ	エネルギー 764 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 20 g 塩分 2.5 g
24	火		★鯖のカレームニエル ・揚げだし豆腐 ・竹の子中華炒め ・杏仁豆腐 ・ザーサイ	エネルギー 809 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 25.4 g 塩分 3.3 g
25	水		★鶏肉のおろし煮 ・肉じゃが ・キャベツ胡麻酢和え ・中華サラダ ・白玉きな粉	エネルギー 838 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 21 g 塩分 2.4 g
26	木		★鯖西京焼き ・牛蒡サラダ ・フライビーンズ ・肉団子 ・スナップエンドウの胡麻和え	エネルギー 808 kcal 蛋白質 32 g 脂質 22 g 塩分 3.3 g
27	金		★唐揚げ胡麻がらめ ・オムレツのクリームソース ・かつお節のふりかけ ・ひじき煮 ・ふきの煮物	エネルギー 830 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 28.1 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！