

4月

川越中学校デリバリー給食

献立表

日	曜日	主食	献立名	栄養価
10	月		★肉団子の甘酢煮 ・がんもとふきの煮物 ・金平たけのこ ・菜の花の菜種和え ・ミニプリン 今が旬	エネルギー 870 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 25.3 g 塩分 2.9 g
11	火		★さわらの西京焼き ・ウインナーソテー ・春雨サラダ ・ごぼうと小魚のごまがらめ ・厚焼き玉子	エネルギー 782 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 22.3 g 塩分 2.8 g
12	水	 HOTサービス	★HOTチキンカレー ・かぼちゃサラダ ・なすの煮浸し ・人参しりしり ・ミニトマト	エネルギー 838 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 24.8 g 塩分 3.8 g
13	木		★豚肉の生姜炒め ・ワカサギのマリネ ・大豆ケチャップ煮 ・小松菜のごま和え ・オレンジ	エネルギー 803 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 20.2 g 塩分 2.2 g
14	金		★さばの竜田揚げ ・スペイン風オムレツ ・もやしのねぎ塩炒め ・わかめの酢の物 ・空豆塩ゆで	エネルギー 846 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 29.8 g 塩分 2.9 g
17	月		★和風ハンバーグ ・ジャーマンポテト ・絹さやの練りごま和え ・甘辛フィッシュ	エネルギー 850 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 26.8 g 塩分 2.4 g
18	火		★鶏肉とトマトのガーリック炒め ・根菜煮 ・ピーマンとえのきのたらこ和え ・ほうれん草のツナマヨ和え ・カリフラワーのチーズフリッター	エネルギー 839 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 24.9 g 塩分 4.0 g
19	水	 HOTサービス	★HOT麻婆ナス ・もやしチャンプルー ・スパゲティサラダ ・ひじき煮物 ・シュークリーム	エネルギー 881 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 31.7 g 塩分 2.7 g
20	木		★鮭のチャンチャン焼き ・春巻き&しゅうまい ・コールスローサラダ ・即席漬け ・アメリカンドッグ 今が旬	エネルギー 857 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 23.2 g 塩分 4.2 g
21	金		★からあげ ・ポテトサラダ ・小松菜のツナ和え ・切干大根のサラダ ・りんごのコンポート	エネルギー 901 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 32 g 塩分 2.4 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
24	月		★あじ香味揚げ ・ブロッコリー胡麻和え ・大学かぼちゃ ・ひじきサラダ ・小松菜千草和え	エネルギー 827 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 23.0 g 塩分 2.5 g
25	火		★とんてき風 ・厚揚げ中華炒め ・チンゲン菜煮浸し ・酢れんこん ・空豆のから揚げ	エネルギー 822 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 25.2 g 塩分 2.5 g
26	水	 バンズパン	★ナポリタンスパゲティ ・照り焼きチキン ・ごぼうサラダ ・わかめの酢の物 ・キャンディーチーズ	エネルギー 793 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 32.2 g 塩分 3.7 g
27	木		★チキンのネギソース ・もやしチャンプルー ・高野煮 ・さつまいも甘煮	エネルギー 818 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 26 g 塩分 2.2 g
28	金	 HOTサービス	★HOT豚すき煮丼 ・れんこん金平 ・若竹煮 ・揚げ餃子 ・いんげん酢味噌和え 今が旬	エネルギー 815 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 25.9 g 塩分 2.6 g

このマークはホットサービスメニューです。
温かい食事をぜひどうぞ！
写真はイメージです。ご了承ください
パンメニューや味つけご飯は各自で混ぜてお召し上がりくだ

主食のごはんの量は、
小:170g
中:240g
大:310g から選べます。
(給食費は小中大とも同じです。)



入学おめでとう

