



4月

川越中学校デリバリー給食

献立表

日	曜日	主食	主 食	栄 養 価
8	水		★HOT煮込みハンバーグ ・フライドポテト ・マカロニサラダ ・昆布豆 ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳)	エネルギー 896 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 28.2 g 塩分 3.8 g
9	木		★鶏肉のレモンジンジャー焼き ・白菜のお浸し ・レンコン甘辛いいため煮 ・里芋の煮物 ・りんご アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 828 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 25.5 g 塩分 2.4 g
10	金		★さわらのピカタ ・オムレツ ・厚揚げオイスター煮 ・青梗菜と干しエビ炒め ・ポテトサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま・エビ)	エネルギー 854 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 27.2 g 塩分 2.5 g
13	月		★豚の山賊炒め ・かぼちゃの煮物 ・さつま揚げ中華炒め ・コールスローサラダ ・ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 769 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 16.4 g 塩分 2.4 g
14	火		★照り焼きチキン ・関東煮 ・ほうれん草サラダ ・生酢 ・りんごゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご)	エネルギー 886 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 26.1 g 塩分 2.7 g
15	水		★HOTポークハヤシ ・ミートオムレツ ・春雨サラダ ・青梗菜キムチ和え ・金時豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・ごま・りんご)	エネルギー 791 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 23.9 g 塩分 3.1 g
16	木		★鮭のチャンチャン焼き ・肉じゃが ・きんぴらごぼう ・ほうれん草のごま和え ・酢の物 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・サケ・エビ・カニ)	エネルギー 800 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 18.0 g 塩分 2.8 g
17	金		★ビビンバ ・さつま揚げピリ辛炒め ・パンサンスー ・大豆サラダ ・大学芋 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 865 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 21.9 g 塩分 3.4 g
20	月		★鶏カレー揚げ ・がんもの煮物 ・コーンサラダ ・小松菜和え ・厚焼き卵 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま)	エネルギー 922 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 37.7 g 塩分 2.1 g
21	火		★天ぷら ・野菜炒め ・切干大根煮 ・カリフラワーのマリネ ・厚揚げと竹の子の味噌煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・えび)	エネルギー 830 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18 g 塩分 3.8 g
22	水		★HOTキムチチゲ ・揚げ餃子 ・高野煮 ・パンパンジーサラダ ・フライビーンズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・ごま・ゼラチン)	エネルギー 786 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 20.0 g 塩分 2.9 g

日	曜日		主食		栄 養 価
23	木		ごはん	★鶏のトマト煮 ・白菜の旨煮 ・大根カレー炒め ・野菜サラダ ・ごまボール ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご・ごま)	 エネルギー 837 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 28.2 g 塩分 3.0 g
24	金		ごはん	★あじの南蛮漬け ・もやしチャンプルー ・ひじき煮 ・小松菜わさび和え ・ピサンゴレン アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・ゼラチン・バナナ)	 エネルギー 841 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 26.0 g 塩分 3.6 g 
27	月		ごはん	★サバの煮付け ・大豆トマト煮 ・ポテトサラダ ・青梗菜の中華炒め ・マカロニカレー ◆ テー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・りんご・ゴマ・サバ)	 エネルギー 834 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 23.3 g 塩分 3.2 g
28	火		ごはん	★鶏の南蛮漬け ・厚揚げ ・さつまいもレモン煮 ・パンサンスー ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・鶏・豚・えび・カニ・ごま)	 エネルギー 889 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 28.7 g 塩分 1.9 g 
29	水	昭和の日			
30	木		ごはん	★メンチカツ ・ミートスパ ・金平ごぼう ・青梗菜とあげの豆板炒め ・白花豆 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご・ごま)	 エネルギー 905 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 25.6 g 塩分 3.5 g

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さい

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！

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。)