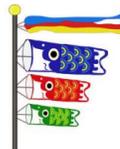


5月

# 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
13	金	ごはん	<b>★五色丼</b> ・ひじきサラダ ・新じゃが芋煮 ・春巻き ・抹茶わらび餅 今が旬！	エネルギー 830 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 22.9 g 塩分 2.5 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳)				
16	月	ごはん	<b>★鶏の野菜みぞれあんかけ</b> ・肉じゃが ・キャベツの胡麻和え ・厚焼き玉子 ・キャンディーチーズ	エネルギー 863 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 26.7 g 塩分 2.5 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、ごま)				
17	火	ごはん	<b>★鯖の味噌煮</b> ・ポテトサラダ ・根菜しぐれ煮 ・ブロッコリーのチーズフリッター ・あん団子	エネルギー 872 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 20.5 g 塩分 2.6 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、鯖、卵、乳)				
18	水	ごはん	<b>★HOT ハヤシライス</b> ・あじフライ ・高野煮 ・ブロッコリーの辛子和え ・アメリカンドッグ	エネルギー 832 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 22.0 g 塩分 3.9 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、りんご)				
19	木	ごはん	<b>★鶏のチーズ焼き</b> ・ブロッコリーサラダ ・小松菜のごま和え ・がんとどき煮 ・空豆の素揚げ 今が旬！	エネルギー 903 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 32.0 g 塩分 2.7 g
アレルギー(大豆、小麦、鶏、卵、乳、りんご、ごま)				
20	金	ごはん	<b>★ビビンバ</b> ・春雨チリソース ・れんこん梅酢漬 ・いんげんピーナッツ和え ・きなこ餅	エネルギー 810 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 17.3 g 塩分 3.1 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、ゼラチン、りんご、ごま、落花生)				
23	月	ごはん	<b>★鮭の塩焼き</b> ・じゃが芋のカレーソテー ・れんこん金平 ・わかめの酢の物 ・ミニプリン	エネルギー 704 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 12.9 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、エビ、カニ、鮭、卵、乳、ごま)				
24	火	ごはん	<b>★HOT ブルコギ丼</b> ・人参グラッセ ・カレージャーマンポテト ・小松菜のツナ和え ・ピザンゴレン	エネルギー 856 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 22.6 g 塩分 3.1 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、ごま)				
25	水	給食無し		
26	木	給食無し		

日	曜日	主食	献立名	栄養価
27	金	ごはん	<b>★豚キムチ</b> ・厚焼き玉子 ・コールスローサラダ ・青梗菜のオイスター炒め ・さつま芋素揚げ	エネルギー 716 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 15.8 g 塩分 6.0 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、エビ、カニ、卵、乳、りんご)				
30	月	ごはん	<b>★HOT 麻婆豆腐</b> ・揚げ餃子 ・千切り野菜の甘辛炒め ・かぼちゃ煮 ・パイン缶	エネルギー 732 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 20.1 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、落花生、ごま)				
31	火	ごはん	<b>★ホキの竜田揚げ野菜あんかけ</b> ・春雨サラダ ・ひじきと高野豆腐煮物 ・ミートボール ・杏仁豆腐	エネルギー 817 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 20.0 g 塩分 3.7 g
アレルギー(大豆、小麦、鶏、エビ、カニ、卵、乳、りんご、ごま)				



## 旬の野菜は栄養の宝庫！

### 旬の野菜を食べよ



旬の食材は、栄養価が高く、美味しいということだけではなく、私たちの体に必要な物を季節ごとに与えてくれます。

・春野菜の代表格、春キャベツはビタミンCやビタミンUを多く含み、強い抗酸化作用があり、食物繊維も豊富です。

＜5月に旬を迎える野菜＞

わらび、空豆、ゼンマイ、新じゃが芋、新ごぼう、ヨモギ、春きゃべつ、トマトなど



### 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。)

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！