

# 10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
1	木		★メンチカツ ・ミートスパゲティ ・きんぴらごぼう ・胡瓜の酢の物 ・白花豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・豚・鶏・りんご・ごま)	エネルギー 881 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 23.3 g 塩分 3.4 g
2	金		★唐揚げおろしポン酢 ・野菜ピリ辛炒め ・青梗菜と油揚げの炒め ・オクラ梅和え ・透き通るゼリー ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま)	エネルギー 886 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 31.7 g 塩分 3.6 g
6	火		★鶏のネギ味噌焼き ・白菜胡麻和え ・酢れんこん ・ゴーヤチャンプル ・フライビーンズ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 924 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 34.2 g 塩分 2.2 g
7	水	 HOTサービス	★HOT大豆の麻婆豆腐 ・ミートオムレツ ほうれん草のチーズ和え アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ゼラチン・ごま)	エネルギー 789 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 22.7 g 塩分 2.9 g
8	木		★ホキの磯辺揚げ ・チンげ菜の中華炒め ・大根のキムチ煮 ・さつまいもサラダ ・うぐいす豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・ごま・エビ・りんご)	エネルギー 857 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 26.2 g 塩分 2.2 g
9	金		★ソース焼きそば ・鶏肉唐揚げ ・韓国風サラダ ・小松菜昆布和え ・みかんゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・もも・ごま・エビ・りんご)	エネルギー 866 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 26.2 g 塩分 3.2 g
12	月		★味噌カツ ・がんもの煮物 ・白菜コンソメ煮 ・スパゲティサラダ ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・鶏)	エネルギー 856 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 24.2 g 塩分 2.8 g
13	火		★ハンバーグデミソース ・青梗菜オスター炒め ・インゲンピーナツ和え ・ポークチャップ ・人参の炒め物 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・りんご・落花生)	エネルギー 755 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 21.5 g 塩分 2.5 g
14	水	 HOTサービス	★HOT豚丼 ・厚揚げ中華炒め ・カレー豆 アレルギー(大豆・小麦・牛・鶏・豚・ごま)	エネルギー 774 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 21.0 g 塩分 1.2 g
15	木		★タンドリーチキン ・小松菜ソテー ・ひじき煮物 ・大根サラダ ・ほうれん草じゃこ和え アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・豚・鶏・乳・エビ・カニ)	エネルギー 778 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 21.2 g 塩分 2.9 g
16	金		★鶏肉の生姜焼き ・竹輪の磯辺天 ・レンコンカレーソテー ・里芋の煮物 ・もやしの酢の物 アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・ごま)	エネルギー 845 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 26.3 g 塩分 1.7 g
19	月		★チンジャオロース ・かぼちゃ煮 ・白菜のお浸し ・ワカメサラダ ・杏仁フルーツ ◆ アレルギー(大豆・小麦・鶏・豚・卵・ごま・りんご)	エネルギー 780 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g
20	火		★豚カツ ・チンゲン菜の中華炒め ・野菜カレー炒め ・レンコン煮物 ・大学芋 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・りんご・ごま)	エネルギー 880 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 21.2 g 塩分 3 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
21	水	 HOTサービス	★HOT中華飯 ・春巻&餃子 ・きのこガーリックソテー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・エビ・イカ・りんご)	エネルギー 745 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 20.4 g 塩分 1.9 g
22	木		★さんまの蒲焼き ・豚大根煮 ・ほうれん草中華ソテー ・マカロニサラダ ・ミニプリン ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・りんご)	エネルギー 884 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 28.9 g 塩分 2.6 g
23	金		★焼き肉 ・大豆サラダ ・小松菜と油揚げ炒め煮 ・しめじマリネ ・りんごゼリー ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 747 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.8 g 塩分 1.3 g
26	月		★鶏肉の唐揚げ ・春雨中華煮 ・チンゲン菜おかか和え ・さつまいも煮 ・チャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま)	エネルギー 835 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 29.8 g 塩分 1.3 g
27	火		★鮭のバター醤油焼き ・野菜の味噌炒め ・キャベツ塩昆布和え ・肉団子 ・メープルブチケーキ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・鶏・豚・鮭・乳・ごま・ゼラチン)	エネルギー 725 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 16.7 g 塩分 2.4 g
28	水		★豚こま金平 ・高野煮 ・コホウサラダ ・HOT南瓜スープ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 878 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 28.4 g 塩分 3.8 g
29	木		★鶏の南部焼き ・中華炒め ・さつまいもレモン煮 ・ポパイサラダ ・キャンディーチーズ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・カニ・ごま)	エネルギー 847 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 24.6 g 塩分 3.1 g
30	金		★豚生姜焼き ・かぼちゃコロケ ・フライドポテト ・ほうれん草胡麻和え ・ハロウィン団子 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 71 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 28.1 g 塩分 2.9 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。)