

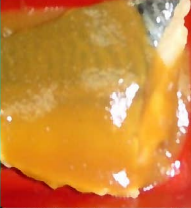
12月

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  | 火  |               | ★鮭のガーリックバター焼き<br>・竹輪の磯辺揚げ<br>・大根そぼろ煮<br>・カリフラワー甘酢漬け<br>・里芋の甘辛揚げ<br>アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・鮭・ごま)        | エネルギー 798 kcal<br>蛋白質 30.6 g<br>脂質 18.3 g<br>塩分 2.5 g |
| 2  | 水  | <br>HOTサービス   | ★HOT中華丼<br>・カレーチャーマンポテト<br>・春巻・しゅうまい<br>アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・イカ・エビ・ごま・りんご)                       | エネルギー 901 kcal<br>蛋白質 26.4 g<br>脂質 30.0 g<br>塩分 3.1 g |
| 3  | 木  |               | ★揚げ鶏のノルウェーソース<br>・レンコン金平<br>・マカロニサラダ<br>・小松菜のゆかり和え<br>・アメリカンドッグ<br>アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・りんご)     | エネルギー 957 kcal<br>蛋白質 26.7 g<br>脂質 36.4 g<br>塩分 2.8 g |
| 4  | 金  |              | ★豚肉のスタミナ炒め<br>・高野豆腐煮<br>・ひじきサラダ<br>・ごぼうツナ煮<br>・さつまいもレモン煮<br>アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ゼラチン・ごま)          | エネルギー 817 kcal<br>蛋白質 27.1 g<br>脂質 22.0 g<br>塩分 1.7 g |
| 7  | 月  |             | ★アジフライ<br>・肉じゃが<br>・オムレツナポリタンソース<br>・大根とこんにゃく煮<br>・みたらし団子<br>アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・豚・鶏・りんご・ごま)        | エネルギー 842 kcal<br>蛋白質 26.7 g<br>脂質 15.9 g<br>塩分 3.2 g |
| 8  | 火  |             | ★鶏スパイシー焼き<br>・小松菜のゆかり和えコンソメ煮<br>・ピーマン炒め<br>・豆サラダ<br>・りんごゼリー<br>アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・りんご・ごま)      | エネルギー 871 kcal<br>蛋白質 32.8 g<br>脂質 33.3 g<br>塩分 2.7 g |
| 9  | 水  | <br>HOTサービス | ★HOTクリームシチュー<br>・鶏唐揚げ<br>・ポパイサラダ<br>アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ゼラチン)                                   | エネルギー 917 kcal<br>蛋白質 31.3 g<br>脂質 33.4 g<br>塩分 5.4 g |
| 10 | 木  |             | ★メンチカツ<br>・関東風煮<br>・カレー豆腐<br>・チンゲン菜炒め<br>・野菜チップス<br>アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・イカ・りんご・ゼラチン)            | エネルギー 817 kcal<br>蛋白質 23.5 g<br>脂質 18.8 g<br>塩分 3.3 g |
| 11 | 金  |             | ★回鍋肉<br>・中華サラダ<br>・厚揚げ中華炒め<br>・大豆トマト煮<br>・スイートポテト<br>アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・エビ・カニ・ゼラチン・ごま・落花生・りんご) | エネルギー 768 kcal<br>蛋白質 27 g<br>脂質 16.7 g<br>塩分 2.4 g   |

| 日  | 曜日 | 主食                                                                                    | 献立名                                                                                                  | 栄養価                                                   |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 14 | 月  |                                                                                       | 給食なし                                                                                                 |                                                       |
| 15 | 火  |                                                                                       | 給食なし                                                                                                 |                                                       |
| 16 | 水  |                                                                                       | 給食なし                                                                                                 |                                                       |
| 17 | 木  |   | ★サバの味噌煮<br>・肉団子<br>・竹の子中華炒め<br>・ポテトサラダ<br>・ブロッコリー和え<br>アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・サバ・ごま)                    | エネルギー 762 kcal<br>蛋白質 29.2 g<br>脂質 21.2 g<br>塩分 2.1 g |
| 18 | 金  |  | ★カレーコロッケ<br>・炊き合わせ<br>・金時豆<br>・さつまいもサラダ<br>・ほうれん草ごま和え<br>アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま・りんご)                   | エネルギー 885 kcal<br>蛋白質 28.5 g<br>脂質 24.8 g<br>塩分 2.6 g |
| 21 | 月  |  | ★ポークピカタ<br>・ケチャップスパ<br>・ごぼうサラダ<br>・小松菜ごま和え<br>・チョコワッフル<br>アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・えび・カニ・イカ・りんご・落花生・ごま) | エネルギー 865 kcal<br>蛋白質 34.7 g<br>脂質 21.4 g<br>塩分 2.8 g |
| 22 | 火  |  | ★鶏の照り焼き<br>・ナポリタンスパゲティー<br>・インゲンソテー<br>・コーンサラダ<br>・きな粉餅<br>アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛・ごま)                     | エネルギー 865 kcal<br>蛋白質 30.4 g<br>脂質 25.4 g<br>塩分 2.5 g |
| 23 | 水  |  | ★ホキの磯辺揚げ<br>・大根煮<br>・ほうれん草サラダ<br>・もやし中華和え<br>・メープルプチケーキ<br>アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)                 | エネルギー 749 kcal<br>蛋白質 25.2 g<br>脂質 22.2 g<br>塩分 2.3 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さい

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。)

