

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 ・竹輪の磯辺揚げ ・大根そぼろ煮 ・カリフラワー甘酢漬け ・里芋の甘辛揚げ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・鮭・ごま)	エネルギー 798 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 18.3 g 塩分 2.5 g
2	水	 HOTサービス	★HOT中華丼 ・カレーマンポテト ・春巻・しゅうまい 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 蛋白質 26.4 g 脂質 30.0 g 塩分 3.1 g
3	木		★揚げ鶏のノルウェーソース ・レンコン金平 ・マカロニサラダ ・小松菜のゆかり和え ・アメリカンドッグ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・りんご)	エネルギー 957 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 36.4 g 塩分 2.8 g
4	金		★豚肉のスタミナ炒め ・高野豆腐煮 ・ひじきサラダ ・ごぼうツナ煮 ・さつまいもレモン煮 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 蛋白質 27.1 g 脂質 22.0 g 塩分 1.7 g
7	月		★アジフライ ・肉じゃが ・オムレツナポリタンソース ・大根とこんにゃく煮 ・みたらし団子 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 蛋白質 26.7 g 脂質 15.9 g 塩分 3.2 g
8	火		★鶏スパイシー焼き ・小松菜のゆかり和えコンソメ煮 ・ピーマン炒め ・豆サラダ ・りんごゼリー 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 蛋白質 32.8 g 脂質 33.3 g 塩分 2.7 g
9	水	 HOTサービス	★HOTクリームシチュー ・鶏唐揚げ ・ポパイサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ゼラチン)	エネルギー 917 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 33.4 g 塩分 5.4 g
10	木		★メンチカツ ・関東風煮 ・カレー豆腐 ・チンゲン菜炒め ・野菜チップス 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 蛋白質 23.5 g 脂質 18.8 g 塩分 3.3 g
11	金		★回鍋肉 ・中華サラダ ・厚揚げ中華炒め ・大豆トマト煮 ・スイートポテト 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 蛋白質 27 g 脂質 16.7 g 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 ・肉団子 ・竹の子中華炒め ・ポテトサラダ ・ブロッコリー和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・サバ・ごま)	エネルギー 762 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 21.2 g 塩分 2.1 g
18	金		★カレーコロッケ ・炊き合わせ ・金時豆 ・さつまいもサラダ ・ほうれん草ごま和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 885 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 24.8 g 塩分 2.6 g
21	月		★ポークピカタ ・ケチャップスパ ・ごぼうサラダ ・小松菜ごま和え ・チョコワッフル アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・えび・カニ・イカ・りんご・落花生・ごま)	エネルギー 865 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 21.4 g 塩分 2.8 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。)

