



4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
8	金		★唐揚げ ・菜の花の辛子和え ・ピーマンとえのきのたらこ和え ・ひじき煮 ・ふきの煮物 今が旬！	エネルギー 822 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 29.6 g 塩分 2.8 g
アレルギー(大豆、小麦、鶏、卵、乳)				
11	月		★鯖の竜田揚げ ・肉じゃが ・人参しりしり ※沖縄の郷土料理！ ・小松菜のゴマ和え ・パイン缶	エネルギー 920 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 35.7 g 塩分 2.6 g
アレルギー(大豆、小麦、鶏、鯖、卵、ごま)				
12	火		★照り焼きチキンバーガー ・パンサンスー ・ごぼうのツナ煮 ・えび豆 ・キャンディーチーズ	エネルギー 643 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 26.3 g 塩分 3.9 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、エビ、カニ、乳、ごま)				
13	水		★HOT カレーライス ・スペイン風オムレツ ・青梗菜とえびのソテー ・根菜煮 ・きなこ餅	エネルギー 863 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 21.5 g 塩分 3.6 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、りんご)				
14	木		★とんてき風 ・きんぴらごぼう ・竹の子の酢味噌和え ・厚焼き玉子 ・ダイスゼリーりんご	エネルギー 819 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 24.5 g 塩分 3.5 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、イカ、りんご、ごま)				
15	金		★鶏とトマトのガーリック炒め ・ひじきサラダ ・もやしのネギ風味 ・青梗菜のおかか和え ・甘辛フィッシュ	エネルギー 832 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 24.3 g 塩分 3.3 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、エビ、カニ、卵)				
18	月		★肉団子の甘酢煮 ・麻婆豆腐 ・小松菜の辛子和え ・春雨サラダ ・カリフラワーのチーズフリッター	エネルギー 814 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 24.1 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、エビ、カニ、りんご、ごま、落花生)				
19	火		★鯊の香味揚げ ・筑前煮 ・キャベツとわかめの和え ・ポテトフライ煮 ・アメリカンドッグ	エネルギー 880 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 27.4 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆、小麦、鶏、卵、乳)				
20	水		★HOT 豚丼 ・揚げ餃子、しゅうまい ・キャベツサラダ ・キドニービーンズのチリソース煮 ・あん団子	エネルギー 814 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 19.4 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、りんご)				
21	木		★鶏肉のチリソースがけ ・厚揚げ中華炒め ・かぼちゃ煮 ・ほうれん草の胡麻和え ・みかん缶	エネルギー 879 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 27.6 g 塩分 3.5 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、ごま)				

日	曜日	主食	献立名	栄養価
22	金		★チンジャオロース ・高野豆腐煮 ・ほうれん草のおかか和え ・みかんサラダ ・キャンディーチーズ	エネルギー 721 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 16.3 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、ごま)				
25	月		★鯖のカレームニエル ・れんこんの中華炒め ・炒り豆腐 ・唐揚げ ・ミニプリン	エネルギー 836 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 26.4 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、ごま)				
26	火		★鶏肉の甘辛醤油煮 ・ちくわの磯辺揚げ ・わかさぎのマリネ ・切干サラダ ・ピサングレン	エネルギー 894 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 26.2 g 塩分 2.7 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、ごま)				
27	水		★HOT 中華丼 ・ポテトサラダ ・大しゅうまい ・小松菜のおかか和え ・ごまボール	エネルギー 801 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 21.7 g 塩分 2.5 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、エビ、イカ、卵、乳、りんご、ごま)				
28	木		★鮭の塩焼き ・ごぼうサラダ ・フライビーンズ ・もやしと竹輪の酢の物 ・ヨーグルト和え	エネルギー 788 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 20.3 g 塩分 2.8 g
アレルギー(大豆、小麦、豚、鶏、鮭、卵、乳、ごま)				

写真はイメージです。ご了承ください

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。)

入学おめでとう



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！