

9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
3	水	 COLDサービ	★天ぷら ・鶏とごぼうの旨煮 ・ほうれん草のペーコンソテー ・金時豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま)	エネルギー 823 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 32.7 g 塩分 2.5 g
4	木	 ご飯	★とんてき風炒め ・ジャーマンポテト ・わかめのさっぱりサラダ ・厚焼き玉子 ・アメリカドッグ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・カニ)	エネルギー 791 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 21.2 g 塩分 11.9 g
5	金	 HOTサービ	★HOTタッカルビ丼 ・ごぼうサラダ ・ひじき豆 ・わらび餅 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・サバ・エビ・ごま)	エネルギー 752 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 16.6 g 塩分 2.1 g
8	月	 ご飯	★鶏肉の生姜炒め ・ちくわのチーズ天 ・レンコン金平 ・ハリハリ漬け ・プチケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま)	エネルギー 847 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 25.3 g 塩分 1.9 g
9	火	 ご飯	★サバと大根おろしの甘酢あん ・じゃがいもそぼろ煮 ・オクラとひじきのわさび和え ・白菜サワー漬け ・肉団子のカレーボール アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・サバ・エビ・ごま)	エネルギー 777 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 18.4 g 塩分 2.1 g
10	水	 HOTサービ	★鶏の治部煮 ・白身フライトマトソース ・チンゲン菜ト油揚げ豆板醤煮 ・フライドポテト アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛)	エネルギー 830 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 26.4 g 塩分 1.8 g
11	木	 ご飯	★とんかつ ・揚げ茄子の生姜浸し ・高野豆腐含め煮 ・水菜のサラダ ・パイン缶 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・カニ・りんご・胡麻)	エネルギー 787 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.2 g
12	金	 HOTサービ	★HOT白身魚のアクアパッツァ ・鶏のタルタルチーズ焼き ・小松菜のお浸し ・レンコンのガーリック炒め ・フルーツ缶 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・イカ・カニ・りんご・ゼラチン)	エネルギー 817 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 26.2 g 塩分 2 g
16	火	 ご飯	★ホキの洋風唐揚げ ・筑前煮 ・韓国風サラダ ・菜の花のわさび和え ・揚げ里芋のみたらしあん アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・胡麻)	エネルギー 800 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 20 g 塩分 21 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
17	水	 HOTサービ	★HOTハヤシシチュー ・チキンカツ&アジフライ ・インゲンとひじきの煮物 ・キャベツの柴漬け和え アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 810 kcal 蛋白質 23 g 脂質 24.0 g 塩分 2 g
18	木	 ご飯	★タラのマヨコーン焼き ・揚げ出し豆腐のカニあんかけ ・野菜のザワークラウト風 ・ピーマンピリ辛炒め ・豆乳黒糖ドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・カニ・ごま・ゼラチン)	エネルギー 744 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 20.3 g 塩分 1.9 g
19	金	 HOTサービ	★HOT秋野菜のキーマカレー ・サケフライ ・野菜サラダ ・大学芋 今が旬 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・ごま・りんご)	エネルギー 810 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.7 g 塩分 2.2 g
22	月	 ご飯	★サワラの西京焼き ・肉じゃが ・きのこのガーリック炒め ・ほうれん草お浸し ・フライピーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・ゼラチン)	エネルギー 771 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 16.7 g 塩分 2.2 g
24	水	 HOTサービ	★HOT煮込み肉団子 ・さつまいもの甘辛炒め ・鶏肉と竹の子の味噌煮 ・杏仁豆腐 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま・もも)	エネルギー 841 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 18.9 g 塩分 1.7 g
25	木	 ご飯	★メンチカツ ・ミートスパゲティ ・春雨サラダ ・きゅうりの酢の物 ・りんごゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・ごま・りんご)	エネルギー 769 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.2 g 塩分 2.3 g
26	金	 HOTサービ	★HOT鶏キムチクッパ ・野菜オイスター炒め ・一口しゅうまい ・ブロッコリーのフリッター ・きなこ餅 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま・ゼラチン)	エネルギー 850 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 28.9 g 塩分 1.8 g
29	月	 ご飯	★鶏のマーマレード焼き ・レンコン塩炒め ・ピーズサラダ ・もやしコンソメ煮 ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・オレンジ・りんご)	エネルギー 737 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 19 g 塩分 1.4 g
30	火	 ご飯	★イワシフライ&イカフライ ・筑前煮 ・インゲン辛子和え ・パンサンスー ・きんぴらごぼう アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 916 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 19.7 g 塩分 2 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。)