

6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	月		★おからポテト、アジフライ ・厚揚げの甘辛肉炒め ・チンゲン菜とちりめんじゃこ煮 ・ひじき煮 みかんゼリー ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・カニ・ごま)	エネルギー 913 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 30.9 g 塩分 2.2 g
4	火		★白身魚のフリッター ・かぼちゃのそぼろ煮 ・スパゲティサラダ ・白菜のサワー漬け ・ミニプリン ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご)	エネルギー 766 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 14.5 g 塩分 1.6 g
5	水	 HOTサービス	★HOT中華飯 ・唐揚げ ・切干煮物 ・ポパイサラダ ・りんご ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・イカ・ごま・りんご)	エネルギー 900 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 30.4 g 塩分 2.3 g
6	木		★鶏とトマトのガーリック焼き ・高野豆腐煮 ・もやしチャンプルー ・にんじん金平 ・キャラメルポテト ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 945 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 34.3 g 塩分 2.3 g
7	金		★ホイコーロー ・ちくわの磯辺揚げ ・小松菜の韓国風サラダ ・じゃが芋のおかか煮 ・肉団子ケチャップ煮 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご・ゴマ・落花生・カニ)	エネルギー 863 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 23.1 g 塩分 3.6 g
10	月		★ロールキャベツ ・春巻 ・豚肉ときのこのオイスター炒め ・コールスローサラダ ・ささみのサラダ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご・エビ・ごま)	エネルギー 859 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 27.1 g 塩分 3.5 g
11	火		★チキン南蛮 ・大根とこんにゃく煮物 ・ほうれん草のポン酢和え ・小松菜の菜種和え ・厚焼き玉子 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・りんご)	エネルギー 900 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 34.4 g 塩分 3.2 g
12	水	 HOTサービス	★HOTカレーライス ・さつま揚げピリ辛炒め ・野菜と竹輪の煮物 ・キャベツとツナのサラダ ・キャンディーチーズ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご)	エネルギー 886 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 25.9 g 塩分 4.2 g
13	木		★さけの西京焼き ・ひじきサラダ ・ハンバーグ ・さつま芋の甘煮 ・杏仁豆腐 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・サケ・ごま・りんご)	エネルギー 805 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 15.6 g 塩分 2.8 g
14	金		★とんてき風 ・厚揚げキムチ煮 ・マカロニサラダ ・チャプチェ ・りんごゼリー ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご・ごま・エビ)	エネルギー 818 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 21.3 g 塩分 2.5 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
17	月		★さわらカレーマヨネーズ焼き ・じゃがいもそぼろ煮 ・れんこん金平 ・揚げしゅうまい ・ショコラブチケーキ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚)	エネルギー 825 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 22.2 g 塩分 1.9 g
18	火		★鶏のバーベキューソース ・野菜コンソメ煮 ・きゅうりの練り梅和え ・かぼちゃサラダ ・白菜キムチ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛・りんご・エビ)	エネルギー 841 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 28.1 g 塩分 2.4 g
19	水	 HOTサービス	★HOT牛肉のうま煮 ・高野豆腐玉子とじ ・マカロニグラタン ・小松菜の辛子和え ・金時豆 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ゼラチン)	エネルギー 961 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 34.2 g 塩分 2.7 g
20	木		★プリのごま揚げ ・オムレツ和風あんかけ ・ポテトコーンサラダ ・昆布豆 ・透き通るおいしいゼリー ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご・ごま)	エネルギー 869 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 28 g 塩分 2.2 g
21	金		★豚豚 ・ピーマンソテー ・白菜の中華春雨煮 ・たまねぎのツナ和え ・オレンジ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・オレンジ)	エネルギー 885 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 25.7 g 塩分 2.8 g
24	月		★豚カツ ・筑前煮 ・スクランブルエッグ ・シューマイ ・ピーマン昆布和え ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご・ごま・ゼラチン)	エネルギー 839 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 25.5 g 塩分 3.4 g
25	火		★ハンバーグピカタ ・大豆トマト煮 ・ごぼうツナ煮 ・キャベツとササミごまサラダ ・スマイルポテト ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご・ごま)	エネルギー 846 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 26.6 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。

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。)