

11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	月		★豚肉と野菜の味噌炒め ・野菜春巻 ・大根サラダ ・金時豆 アメリカンドッグ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ごま・エビ・りんご・ゼラチン)	エネルギー 962 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 33.2 g 塩分 1.9 g
2	火	 HOTサービス	★HOT肉団子カレー ・牛肉コロッケ ・野菜ソテー アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、牛、ごま)	エネルギー 924 kcal 蛋白質 28 g 脂質 27.0 g 塩分 4.2 g
3	水		祝日	
4	木		★酢豚 ・蒸しシュウマイ ・関東風煮 ・ジャーマンポテト ・キャベツの昆布和え アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ゼラチン、ごま)	エネルギー 931 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 32.42 g 塩分 2.7 g
5	金		★サバの竜田揚げ ・大豆トマト煮トマト煮 ・かぼちゃ煮 ・チンゲン菜中華和え ・マカロニマヨソテー アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、牛・サバ・ゼラチン、ごま・りんご)	エネルギー 851 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 24.3 g 塩分 3.5 g
8	月		★豚葱塩炒め ・揚げじゃがいも煮 ・春雨サラダ ・青梗菜お浸し ・厚焼き卵 アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、乳、ゼラチン、ごま)	エネルギー 790 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 23.5 g 塩分 2.3 g
9	火		★ブリの照り焼き ・白菜クリーム煮 ・きのこガーリックソテー ・ひじきサラダ ・煮豆 アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ごま、乳)	エネルギー 807 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 26.7 g 塩分 2.9 g
10	水	 HOTサービス	★HOTブルコギ丼 ・キャベツとワカメのサラダ ・小魚フライビーンズ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、エビ・カニ・ごま)	エネルギー 792 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 26.0 g 塩分 2.2 g
11	木		★鶏と野菜のあんかけ ・根菜煮 ・おさつコロッケ ・ほうれん草の辛子和え ・杏仁フルーツ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、ごま)	エネルギー 878 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 29.4 g 塩分 2.8 g
12	金	 HOTサービス	★HOTクリームシチュー ・鶏の磯辺揚げ ・白菜の胡麻和え ・スパゲティサラダ アレルギー(大豆、小麦、乳・牛・卵、鶏、豚、ごま)	エネルギー 996 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 40.2 g 塩分 3.6 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
15	月		★豚の山賊炒め ・彩りサラダ ・さつまあげ中華炒め ・ほうれん草和え ・ピザンゴレン アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、乳、ごま)	エネルギー 878 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 31.1 g 塩分 2.4 g
16	火		★鶏の南部焼き ・厚揚げ煮 ・さつまいもレモン煮 ・パンサンスー ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、乳、ゼラチン・ごま・カニ)	エネルギー 893 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 26.9 g 塩分 3 g
17	水		テスト期間	
18	木		テスト期間	
19	金		テスト期間	
22	月		★タコライス風 ・揚げ餃子 ・ほうれん草のベーコンソテー ・高野豆腐煮 ・りんご アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、乳・りんご)	エネルギー 791 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 23.8 g 塩分 2.3 g
23	火		勤労感謝の日	
24	水	 HOTサービス	★HOT煮込みハンバーグ ・マカロニサラダ ・ブロッコリーピーナツ和え ・フルーツゼリー アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、牛・豚・乳・落花生・りんご)	エネルギー 826 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 22.3 g 塩分 2.9 g
25	木		★鮭のパン粉焼きタルタル ・コロッケ ・野菜炒め ・インゲン和え ・黒ごまボール アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚・鮭、ごま)	エネルギー 834 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 23.3 g 塩分 2.1 g
26	金	 HOTサービス	★HOTラーメン ・唐揚げ ・ポテトサラダ ・オレンジ つゆの半分は残しましょう♪ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚・ゼラチン・ごま)	エネルギー 832 kcal 蛋白質 31 g 脂質 38.4 g 塩分 6.8 g
29	月		★鶏のレモンジンジャー焼き ・さつまあげ中華炒め ・さつま芋おかか煮 ・人参ソテー ・フルーツゼリー アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚・ごま、りんご)	エネルギー 874 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 29.6 g 塩分 2.6 g
30	火		★鮭のガーリックバター焼き ・りくわ磯辺揚げ ・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、乳、鶏、豚、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



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。)