

7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 | 水 | ごはん | ★HOT夏カレーライス ・ササミフライ ・水菜のお浸し ・メープルプテケーキ | エネルギー 827 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 29.6 g 塩分 1.8 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚) | | | | |
| 2 | 木 | ごはん | ★サケのピザ焼き ・マカロニサラダ ・大豆のトマト煮 ・小松菜のナムル ・フルーツカクテル | エネルギー 749 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 17.6 g 塩分 2.3 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・パイン・もも) | | | | |
| 3 | 金 | ごはん | ★親子煮 ・豚カツ ・レンコン高菜金平 ・カリフラワーサラダ | エネルギー 841 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 27.2 g 塩分 2.3 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご) | | | | |
| 6 | 月 | ごはん | ★豚肉茄子の中華炒め ・洋風肉じゃが ・炒り豆腐 ・パンサンスー ・ウインナードック | エネルギー 859 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 30.2 g 塩分 1.7 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま) | | | | |
| 7 | 火 | ごはん | ★鶏のマヨパン粉焼き ・切干大根の煮物 ・花野菜サラダ ・春雨中華和え ・プチプリン | エネルギー 747 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 22.5 g 塩分 1.4 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・ごま) | | | | |

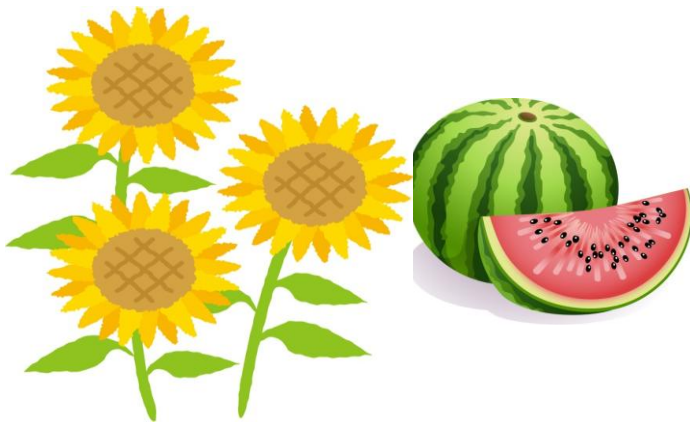
| 日 | 曜日 | 主食 | 献立名 | 栄養価 |
|--|----|-------|---|---|
| 8 | 水 | ごはん | ★HOT中華飯 ・鶏のチリソース ・高野豆腐煮 ・ピサンゴレン | エネルギー 804 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 24.3 g 塩分 1.3 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・イカ・エビ・貝・ごま) | | | | |
| 9 | 木 | ごはん | ★鶏とじゃがいもの香草焼き ・もやし炒め ・豆腐田楽 ・ごぼうサラダ ・フルーツゼリー | エネルギー 792 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 23.3 g 塩分 2.0 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご・もも・オレンジ・ゼラチン) | | | | |
| 10 | 金 | スパゲティ | ★HOTトマトソース ・エビカツ・白身フライ ・チンゲンサイおかか和え ・野菜カレーコンソメ煮 | エネルギー 786 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 31.1 g 塩分 2.3 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・イカ・りんご) | | | | |
| 13 | 月 | ごはん | ★サバの竜田揚げ ・小松菜オイスター炒め ・ナポリタンスパゲティ ・たけのこの煮物 ・メープルプテケーキ | エネルギー 782 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 22.3 g 塩分 2.0 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・ゼラチン) | | | | |



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。)

