

1月

川越中学校デリバリー給食 献立表

献立表



日	曜日	主食	献立名	栄養価	日	曜日	主食	献立名	栄養価
10	火		始業式		20	金	HOTサービス	★HOT鶏の根菜トマトソース 豆腐のカレー炒め 白菜ごま和え メープルプチケーキ	エネルギー 821 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 25 g 塩分 2.5 g
11	水	HOTサービス	★鶏の照り焼き 根菜煮 ほうれん草とコーンの中華炒め ジャーマンポテト・白菜即席漬け HOTぜんざい	エネルギー 893 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 22.6 g 塩分 2.6 g	23	月		★酢鶏 パンサンスー キャベツのコンソメ和え 大根信田煮 みかんゼリー	エネルギー 843 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 25.9 g 塩分 2.3 g
12	木		★サワラのカレームニエル 豆腐の中華炒め マセドアンサラダ 肉団子のケチャップ煮 オレンジ	エネルギー 837 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 25.3 g 塩分 2.0 g	24	火		★ピザバーグ ナムル マカロニカレーソテー がんも煮 りんご	エネルギー 853 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 26.1 g 塩分 2.4 g
13	金	HOTサービス	★HOT豚丼 天ぷら 大根のレモン和え 高野豆腐煮 パイン缶	エネルギー 800 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 21.4 g 塩分 1.3 g	25	水		給食なし	
16	月		★タラのみそ煮焼き ほうれん草ベーコンソテー マカロニサラダ モチサクポテト クレープ	エネルギー 802 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 20.3 g 塩分 2.4 g	26	木		★イワシのかば焼き風 南瓜そぼろ煮 大豆サラダ 小松菜の菜種和え アメリカンドッグ	エネルギー 822 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 24.7 g 塩分 2.6 g
17	火		★スタミナ炒め ワカメサラダ インゲンの中華和え レンコン金平 きなこドーナツ	エネルギー 847 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 24.7 g 塩分 2.4 g	27	金		★豚カツチリソースかけ 昆布の旨煮 チンゲン菜と干しエビ炒め ビタミンサラダ みたらし団子	エネルギー 837 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 18.7 g 塩分 2.6 g
18	水	HOTサービス	★HOTビーンズカレー イカフライ パンパンジーサラダ ミニプリン	エネルギー 841 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 24.1 g 塩分 2.4 g	30	月		★タラのコンフレークフライ しゅうまい 小松菜ソテー ワカメの中華酢の物 中華ポテト	エネルギー 818 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 20.9 g 塩分 2.5 g
19	木		★サケのマヨコーンチーズ焼き ゴボウツナ煮 ピーマンマリネ 竹輪天 さつまいも甘煮	エネルギー 810 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 20.3 g 塩分 2.3 g	31	火		★鶏キムチ炒め 南瓜コロケ カリフラワーのレモンサラダ 金時豆 レンコンチップス	エネルギー 803 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 27.9 g 塩分 2.2 g

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。



このマークはホットメニューです。温かい食事をぜひどうぞ！

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。)