

# 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
9	火		始業式	
10	水		★サワラの葱ソース 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 大学芋 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・イカ・ごま・りんご・オレンジ)	エネルギー 862 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 24.4 g 塩分 2.0 g
11	木		★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 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 883 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 22.6 g 塩分 2.1 g
12	金		★HOT豚丼 天ぷら 大根のレモン和え 高野豆腐煮 パイン缶 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚)	エネルギー 800 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 21.4 g 塩分 1.4 g
15	月		★タラのみそチーズ焼き 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 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・バナナ)	エネルギー 800 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 20.2 g 塩分 2.2 g
16	火		★スタミナ炒め パンサンスー インゲンソテー レンコン金平 きなこドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 865 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.6 g 塩分 2.2 g
17	水		★HOT鶏の根菜トマトソース 豆腐のカレー炒め 白紙胡麻和え メープルブチケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・乳・ゼラチン)	エネルギー 814 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 24.7 g 塩分 2.2 g
18	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 アレルギー(大豆・小麦・乳・鶏・卵・サケ)	エネルギー 774 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 17.9 g 塩分 1.9 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
19	金		★HOTビーンズカレー イカフライ パンパンジーサラダ オレンジ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・イカ・ごま・りんご・オレンジ)	エネルギー 801 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 22.5 g 塩分 2.1 g
22	月		★酢鶏 ワカメサラダ キャベツのコンソメ和え 大根の信田煮 みかんゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・牛・鶏・胡麻・みかん)	エネルギー 819 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 26.8 g 塩分 2.2 g
23	火		★イワシの蒲焼き風 南瓜そぼろ煮 大豆サラダ 小松菜菜種和え アメリカドッグ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま)	エネルギー 802 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 24.2 g 塩分 2.1 g
24	水		★HOT豚丼 ヤンニョムチキン ブロッコリーサラダ ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ゼラチン)	エネルギー 812 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 27.4 g 塩分 1.4 g
25	木		★ピザバーグ ナムル マカロニカレーマヨソテー がんもの煮物 りんご アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 852 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 26.1 g 塩分 2.2 g
26	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 カリフラワーのレモンサラダ みたらし団子 アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・鶏・豚・エビ・ごま)	エネルギー 795 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.3 g 塩分 2.0 g
29	月		★アジのコーンフレイクフライ たけのこ土佐煮 小松菜ソテー ワカメ中華酢の物 フルーツゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 788 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 20.9 g 塩分 2.4 g
30	火		★鶏キムチ炒め 南瓜コロケ ビタミンサラダ 金時豆 レンコンチップス アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・りんご・ごま)	エネルギー 855 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 30.3 g 塩分 2.1 g
31	水		★HOTビーフカレー メンチカツ 磯の香フライ ほうれん草ツナ和え 黄桃缶 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・もも)	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。)