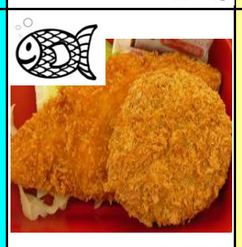
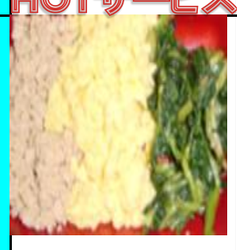
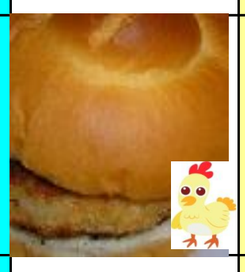
# 川越中学校デリバリー給食　3月

| 日 | 曜日 | | 主食 | 献立名 | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | | ご飯 | ★さわらの西京焼き<br>・かぼちゃひき肉フライ<br>・ツナじゃが<br>・大根とほうれん草の梅和え<br>・大学芋 ✦<br>アレルギー（大豆、小麦、鶏、卵、乳、りんご、ごま、豚） | エネルギー 807 kcal<br>蛋白質 26.8 g<br>脂質 18.2 g<br>塩分 2.6 g |
| 2 | 水 | | ご飯 | ★クリームシチュー<br>・かぼちゃそぼろ煮<br>・フライビーンズ<br>・キャベツサラダ<br>・ダイスみかんゼリー ♥<br>アレルギー（大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳） | エネルギー 863 kcal<br>蛋白質 24.0 g<br>脂質 21.1 g<br>塩分 2.3 g |
| 3 | 木 | | ご飯 | ★エビフライ、ドライカレースパ<br>・ツナサラダ<br>・じゃが芋おろし和え<br>・菜の花のお浸し<br>・ニラ饅頭<br>アレルギー（大豆、小麦、牛、豚、鶏、エビ、卵、落花生、ごま） | エネルギー 869 kcal<br>蛋白質 26.2 g<br>脂質 25.2 g<br>塩分 2.9 g |
| 4 | 金 | | ご飯 | ★唐揚げごまがらめ<br>・竹の子の中華炒め<br>・小松菜のおかか和え<br>・五目豆<br>・厚焼き玉子<br>アレルギー（大豆、小麦、豚、鶏、エビ、カニ、卵、乳、ごま） | エネルギー 790 kcal<br>蛋白質 28.6 g<br>脂質 26.4 g<br>塩分 2.8 g |
| 7 | 月 | | ご飯 | ★豚肉と白菜のプルコギ風<br>・海藻サラダ<br>・ほうれん草のごま和え<br>・マカロニカレーソテー<br>・みたらし団子 ✦<br>アレルギー（大豆、小麦、豚、鶏、エビ、カニ、卵、ごま、りんご） | エネルギー 818 kcal<br>蛋白質 25.9 g<br>脂質 16.2 g<br>塩分 5.3 g |
| 8 | 火 | 給食休み<br> | | ご卒業おめでとうございます | |
| 9 | 水 | | ご飯 | ★麻婆豆腐<br>・クリームコロッケ<br>・春野菜炒め<br>・コールスローサラダ<br>・ピサンゴレン ♥<br>アレルギー（大豆、小麦、豚、鶏、カニ、卵、乳、りんご、ごま、落花生） | エネルギー 907 kcal<br>蛋白質 23.5 g<br>脂質 28.9 g<br>塩分 2.8 g |
| 10 | 木 | | ご飯 | ★鯖の味噌煮<br>・餃子、しゅうまい<br>・切干サラダ<br>・ごぼうのツナ煮<br>・りんご<br>アレルギー（大豆、小麦、豚、鶏、サバ、卵、乳、ごま、りんご） | エネルギー 807 kcal<br>蛋白質 28.5 g<br>脂質 22.4 g<br>塩分 2.9 g |
| 11 | 金 |  | ご飯 | ★メンチカツ、白身フライ<br>・肉じゃが<br>・わけぎのぬた<br>・大豆ケチャップ煮<br>・マカロニサラダ<br>アレルギー（大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、りんご、ゼラチン） | エネルギー 891 kcal<br>蛋白質 28.2 g<br>脂質 23.7 g<br>塩分 3.5 g |
| 14 | 月 | | ご飯 | ★ハンバーグホワイトソース<br>・ナポリタンスパゲティ<br>・ポパイサラダ<br>・フライドポテト<br>・蒟蒻ゼリー ✦<br>アレルギー（大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、） | エネルギー 873 kcal<br>蛋白質 22.7 g<br>脂質 20.7 g<br>塩分 2.4 g |
| 15 | 火 | | ご飯 | ★鰺のレモン醤油揚げ<br>・チキンとごぼうの甘辛揚げ<br>・キャベツ即席漬け<br>・炊き合わせ<br>・ミニトマト<br>アレルギー（大豆、小麦、豚、鶏、エビ、カニ、卵） | エネルギー 816 kcal<br>蛋白質 29.4 g<br>脂質 24.2 g<br>塩分 2.8 g |

| 日 | 曜日 | | 主食 | 献立名 | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 水 | | ご飯 | ★カツカレー<br>・豚カツ<br>・福神漬け<br>・小松菜のごま和え<br>・キャンディーチーズ<br>アレルギー（大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、りんご、ごま） | エネルギー 836 kcal<br>蛋白質 23.8 g<br>脂質 23.5 g<br>塩分 3.8 g |
| 17 | 木 |  | ご飯 | ★鮭そぼろご飯<br>・野菜かき揚げ<br>・肉団子（醤油味）<br>・胡瓜としらすの酢の物<br>・パイン缶<br>アレルギー（大豆、小麦、鶏、鮭、エビ、カニ、卵、乳、ごま） | エネルギー 748 kcal<br>蛋白質 24.8 g<br>脂質 18.9 g<br>塩分 2.9 g |
| 18 | 金 |  | パン | ★チキンカツバーガー<br>・スパゲティソテー<br>・青梗菜中華和え<br>・ポテトサラダ<br>・ミニプリン ♥<br>アレルギー（大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、りんご、ごま） | エネルギー 787 kcal<br>蛋白質 25.2 g<br>脂質 26.4 g<br>塩分 4.3 g |
| 21 | 月 | 給食休み | | | |
| 22 | 火 | | ご飯 | ★ハヤシライス<br>・わかさぎの磯辺揚げ<br>・ほうれん草の海苔和え<br>・れんこん金平<br>・きなこ餅 ✦<br>アレルギー（大豆、小麦、豚、鶏、卵、乳、ごま） | エネルギー 831 kcal<br>蛋白質 24.2 g<br>脂質 19.8 g<br>塩分 3.6 g |

写真はイメージです。ご了承ください

**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。）**

このマークは配膳員によるホットサービスメニューです。
温かい食事をぜひどうぞ！
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