

# 10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	火		★さわら味噌マヨネーズ焼き ・じゃが芋そぼろ煮 ・春雨サラダ ・いんげんごま和え ・金時豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・りんご・ごま)	エネルギー 820 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 22.4 g 塩分 2 g
2	水	 HOTサービス	★HOTキーマカレー ・チキンカツ ・キャベツササミサラダ ・小松菜煮し ・五目豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛・乳・りんご・ごま)	エネルギー 883 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 27.0 g 塩分 3.7 g
3	木		★キャベツメンチカツ&コロッケ ・ミートスパゲティ ・金平ゴボウ ・チンゲン菜と油揚げの豆板醤炒め ・白花豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・りんご・ごま)	エネルギー 894 kcal 蛋白質 31 g 脂質 25.0 g 塩分 3.2 g
4	金		★高野豆腐唐揚げ ・豚肉と野菜のピリ辛炒め ・マカロニサラダ ・オクラ梅和え ・ゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま)	エネルギー 1061 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 39.5 g 塩分 3.3 g
7	月		給食なし	
8	火		給食なし	
9	水		★マーボー豆腐 ・ミートオムレツ ・ジャーマンポテト ・大豆のツナサラダ ・ほうれん草ごま和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・りんご・ごま・ゼラチン)	エネルギー 838 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 26.8 g 塩分 3.3 g
10	木		★ホキの磯辺揚げ ・チンゲン菜の中華炒め ・大根キムチ煮 ・さつまいもサラダ ・うぐいす豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・エビ・鶏・豚・サバ・ごま)	エネルギー 816 kcal 蛋白質 35 g 脂質 23.0 g 塩分 2.1 g
11	金		★ソース焼きそば ・鶏肉唐揚げ ・韓国風サラダ ・小松菜の昆布和え ・みかんゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・もも・りんご・えび・ごま)	エネルギー 875 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 26.4 g 塩分 3.3 g
14	月		給食なし	
15	火		★目玉焼きハンバーグデミソース ・チンゲン菜のオイスター炒め ・いんげんピーナツ和え ・ポークチャップ ・人参炒め物 アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・豚・鶏・エビ・落花生・りんご・ごま・ゼラチン)	エネルギー 778 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 21.2 g 塩分 2.9 g
16	水	 HOTサービス	★HOT豚丼 ・揚げ餃子 ・厚揚げ中華炒め ・ポパイサラダ ・カレー豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・ごま・りんご)	エネルギー 810 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 23.6 g 塩分 1.9 g
17	木		★タンダーチキン ・小松菜ソテー ・ひじき煮物 ・大根サラダ ・ほうれん草じゃこ和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・エビ・カニ・ごま)	エネルギー 847 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 30.2 g 塩分 1.9 g
18	金		★鶏肉の生姜焼き ・磯辺天 ・ほうれん草のカレーソテー ・里芋の煮物 ・もやし酢の物 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 871 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 29.4 g 塩分 1.9 g
21	月		★チンジャオロース ・かぼちゃがんと煮 ・白菜のお浸し ・わかめサラダ ・杏仁フルーツ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 811 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 22.4 g 塩分 2.2 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
22	火		給食なし	
23	水	 HOTサービス	★HOT中華飯 ・筑前煮 ・きのこガーリックソテー ・大豆サラダ ・ポークしゅうまい アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・卵・ごま・イカ・エビ・りんご・ごま)	エネルギー 809 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 21.6 g 塩分 2.1 g
24	木		★さばのケチャップ煮 ・豚大根煮 ・ほうれん草中華ソテー ・マカロニサラダ ・ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・サバ・ごま・りんご)	エネルギー 808 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 21.4 g 塩分 2.1 g
25	金		★焼き肉 ・もやしチャンプルー ・小松菜と油揚げ炒め煮 ・しめじマリネ ・りんごゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・エビ・ごま・りんご・ゼラチン)	エネルギー 789 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 21.2 g 塩分 2.2 g
28	月		★鶏の唐揚げ ・キャベツゆかりあえ ・白菜春雨中華煮 ・チンゲン菜おかか和え ・さつまいもバター煮 アレルギー(大豆・卵・小麦・鶏・豚・ごま)	エネルギー 887 kcal 蛋白質 32.36 g 脂質 34.0 g 塩分 1.4 g
29	火		★鮭のバター醤油焼き ・豚肉と野菜味噌炒め ・キャベツ塩昆布和え ・中華ポテト ・野菜つくね アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・鮭・えび・ゼラチン)	エネルギー 852 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 21.7 g 塩分 1.9 g
30	水		★豚こま金平 ・小松菜オイスター炒め ・ゴボウサラダ ・かぼちゃのグラッセ ・HOTハロウィンスープ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 871 kcal 蛋白質 26 g 脂質 26.5 g 塩分 4.1 g
31	木		給食なし	



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。)