

9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
3	木		★トンテキ風炒め ・ポテトコンソメ煮 ・わかめのさっぱりサラダ ・イカの天ぷら ・アメリカンドッグ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・イカ・カニ)	エネルギー 849 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 25.8 g 塩分 1.8 g
4	金	 HOTサービ	★HOTタッカルビ丼 ・春雨サラダ ・ひじき豆 ・わらび餅 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま・りんご)	エネルギー 779 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 21 g 塩分 2 g
7	月		★サバと大根卸しの甘酢和え ・チンゲンサイのキムチ煮 ・もやしサラダ ・粉ふき芋 ・肉団子カレーボール アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・りんご・サバ・ごま)	エネルギー 770 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.2 g
8	火		★豚肉の生姜炒め ・じゃがいもそぼろ煮 ・竹輪のチーズ天 ・レンコン金平 ・プチケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま)	エネルギー 850 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 25.5 g 塩分 2.1 g
9	水	 HOTサービ	★白身魚のアクアパッツア ・コロッケのチーズ焼き ・レンコンのガーリック炒め ・金時豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚)	エネルギー 864 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 25.2 g 塩分 1.9 g
10	木		★とんかつ ・揚げ茄子の生姜浸し ・高野豆腐含め煮 ・水菜のサラダ ・パイン缶 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・カニ・りんご・胡麻)	エネルギー 787 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.1 g
11	金	 HOTサービ	★HOTハヤシチュー ・チキンカツ&アジフライ ・キャベツの柴漬け和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 817 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 21.2 g 塩分 2.4 g
14	月		★鶏のおろしあんかけ ・筑前煮 ・インゲン辛子和え ・パンサンスー ・金平ごぼう アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま)	エネルギー 768 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 20.5 g 塩分 2.1 g

15	火		★ほきの洋風唐揚げ ・ジャーマンポテト ・韓国風サラダ ・菜の花マヨ醤油和え ・揚げ里芋のみたらしあん アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 860 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 26.9 g 塩分 1.9 g
16	水	 HOTサービ	★HOT秋野菜のキーマカレー ・サバのタレカツ ・きな粉もち アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・サバ・りんご)	エネルギー 827 kcal 蛋白質 29 g 脂質 21.7 g 塩分 2.4 g
17	木		★タラのマヨコーン焼き ・揚げ出し豆腐のカニあんかけ ・野菜のザワークラフト風 ・ピーマンピリ辛炒め ・豆乳黒糖ドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・りんご・ごま・ゼラチン)	エネルギー 742 kcal 蛋白質 25 g 脂質 21.1 g 塩分 1.4 g
18	金	 HOTサービ	★HOT煮込み肉団子 ・さつまいもの甘辛炒め ・鶏肉と竹の子の味噌煮 ・杏仁豆腐 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 29.8 g 脂質 20.5 g 塩分 1.2 g
24	木		★メンチカツ ・ミートスパゲティ ・春雨サラダ ・きゅうりの酢の物 ・りんごゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・りんご)	エネルギー 802 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 21.6 g 塩分 2.2 g
25	金	 HOTサービ	★HOT鶏キムチクッパ ・野菜オイスター炒め ・しゅうまい ・ブロッコリーのフリッター ・メープルプチケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 778 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 23.3 g 塩分 2.1 g
28	月		★鶏肉ママレード焼き ・レンコン塩炒め ・ビーンズサラダ ・もやしコンソメ煮 ・胡麻ドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・ごま)	エネルギー 835 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 24.8 g 塩分 1.5 g
29	火		★サワラのネギ味噌焼き ・白菜ごま和え ・マカロニサラダ ・そうめんチャンプル ・フライビーンズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 774 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 23.3 g 塩分 2 g
30	水	 HOTサービ	★HOT肉うどんの具 ・ホキのフライ ・ごぼうサラダ ・厚揚げの煮物 ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・ごま)	エネルギー 740 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 33.1 g 塩分 3 g



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。)