



4月

川越中学校デリバリー給食

献立表

日	曜日	主食	栄養価
10	月	 ★豚キムチ炒め ・揚げ餃子 ・高野豆腐煮 ・パンパンジーサラダ ・ごぼうツナ炒め アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・胡麻・りんご)	エネルギー 820 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 30.2 g 塩分 2.3 g
11	火	 ★鶏の南蛮漬け ・厚揚げ煮 ・さつま芋バター醤油炒め ・チンゲン菜のおかか和え ・みたらし団子 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳)	エネルギー 862 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.5 g 塩分 2.2 g
12	水	 ★HOTポークハヤシ ・ササミフライ ・チンゲン菜ごま和え ・黒胡麻ドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・乳・サケ・りんご)	エネルギー 817 kcal 蛋白質 304.0 g 脂質 21.0 g 塩分 2.3 g
13	木	 ★鶏肉のレモンジンジャー焼き ・白菜のクリーム煮 ・がんもの煮物 ・ほうれん草とツナのサラダ ・りんご アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・りんご・胡麻)	エネルギー 830 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 28.2 g 塩分 2.0 g
14	金	 ★HOTチリコンカン ・エビカツ ・マカロニサラダ ・昆布の煮物 ・みかん缶 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・イカ・りんご)	エネルギー 879 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 24.1 g 塩分 2.4 g
17	月	 ★豚の山賊炒め ・里芋の煮物 ・野菜中華炒め ・ほうれん草サラダ ・フライビーンズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・胡麻)	エネルギー 917 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 27.0 g 塩分 3.6 g
18	火	 ★サワラのチャンチャン焼き ・関東風煮 ・ポテトサラダ ・なます ・大学芋 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・胡麻・りんご)	エネルギー 840 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 21.3 g 塩分 2.1 g
19	水	 ★HOT野菜あんかけうどん ・天ぷら ・豚肉生姜炒め ・切干大根の金平 ・メープルプテケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・エビ・ごま)	エネルギー 793 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25.9 g 塩分 2.5 g
20	木	 ★ホキの味噌野菜あん ・大根の信田煮 ・ごまキャベツ ・春雨の酢物 ・ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・胡麻)	エネルギー 718 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 14.3 g 塩分 2.1 g
21	金	 ★HOT鶏のピリ辛トマト煮 ・ブロッコリーソテー ・シーフードサラダ ・きなこドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・エビ・イカ)	エネルギー 886 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 23.9 g 塩分 3.6 g

日	曜日	主食	栄養価
24	月	 ★タラの南蛮 ・大豆トマト煮 ・カリフラワーサラダ ・切干の煮物 ・マカロニカレーソテー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・りんご)	エネルギー 780 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 21.7 g 塩分 2.0 g

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。)

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サービスメニューです。
 温かい食事をぜひどうぞ！