

# 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	日	曜日	主食	献立名	栄養価
9	木		★鶏照り焼き 筑前煮 白菜即席漬け ジャーマンポテト HOTぜんざい	エネルギー 949 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 25.1 g 塩分 3.4 g	21	火		★鶏の根菜トマトソース チンゲン菜煮 ピーマンピリ辛炒め 白菜ゴマ和え 切干サラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 814 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 25.4 g 塩分 3.4 g
10	金		★豆腐ハンバーグのチリソース煮 レンコン金平 昆布豆 春雨サラダ 生酢	エネルギー 691 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.4 g 塩分 2.8 g	22	水		★HOTビーンズカレー オムレツ パンパンジーサラダ 人参金平 きな粉ドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・イカ・サケ)	エネルギー 800 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 22.1 g 塩分 3.1 g
13	月		成人の日		23	木		★鮭のマヨコーン焼き イカフライ コールスローサラダ レンコン煮 ミニプリン	エネルギー 769 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.9 g 塩分 2 g
14	火		★鶏ピリ辛揚げ いんげんコンソメ煮 ほうれん草サラダ 竹の子酢味噌和え オレンジ	エネルギー 821 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 30.0 g 塩分 2.3 g	24	金		★スタミナ炒め 高野煮 わかめサラダ ごぼうツナ煮 さつまいも甘煮	エネルギー 770 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 16.1 g 塩分 3.2 g
15	水		★HOT親子丼 大根煮 ビタミンサラダ 大学芋 キャンディチーズ	エネルギー 783 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 19.1 g 塩分 2.8 g	27	月		★酢鶏 小松菜オイスター炒め しゅうまい 大根そぼろ煮 ピサンゴレン	エネルギー 884 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 30.0 g 塩分 2.5 g
16	木		★さわらのカレーニエル 厚揚げ中華炒め 小松菜の菜種和え 肉団子照り焼き 透き通るおいしいゼリー	エネルギー 717 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g	28	火		★ピザバーグ 胡麻じゃこサラダ 大豆サラダ ナムル りんご	エネルギー 825 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 26.9 g 塩分 2.7 g
17	金		★豚の生姜炒め オムレツナポリタンソース ハリハリ漬け ツナサラダ アメリカンドック	エネルギー 799 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 21.5 g 塩分 2.3 g	29	水		★HOTキムチチゲ麩煮 春巻 ほうれん草ピーナツ和え ごぼうサラダ キャンディチーズ	エネルギー 668 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 22.2 g 塩分 3.5 g
20	月		★タラの味噌チーズ焼き 里芋マーボー マカロニサラダ もちサクポテト 厚焼き玉子	エネルギー 824 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 18.5 g 塩分 3.0 g	30	木		★イワシの蒲焼 がんも煮 マカロニカレーマヨソテー 揚げ餃子 りんごゼリー	エネルギー 753 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 18.9 g 塩分 3.3 g
					31	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の炒め ごぼうツナ和え 春雨サラダ	エネルギー 818 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 17.8 g 塩分 3.5 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。

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。)



このマークはホットメニューです。温かい食事をぜひどうぞ！