

# 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
11	火		始業式	
12	水	ごはん	<b>★鶏の照り焼き</b> 筑前煮 白菜即席漬け ジャーマンポテト HOTぜんざい  アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛・ゼラチン)	エネルギー 949 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 25.1 g 塩分 3.4 g
13	木	ごはん	<b>★サワラのカレームニエル</b> 豆腐の中華炒め 小松菜菜種和え 肉団子照り焼き フルーツゼリー  アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ゼラチン・乳・こ)	エネルギー 921 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 22.5 g 塩分 2.5 g
14	金	ごはん	<b>★HOT豚丼</b> マセドアンサラダ ビタミンサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・ゼラチン)	エネルギー 727 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 22.3 g 塩分 20.9 g 1.4
17	月	ごはん	<b>★夕のみそチーズ焼き</b> カレー豆腐 マカロニサラダ もちさくポテト クレープ  アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ゼラチン・バナナ)	エネルギー 821 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 18.8 g 塩分 2.6 g
18	火	ごはん	<b>★スタミナ炒め</b> 高野豆腐煮 ワカメサラダ ごぼうツナ煮 きなこドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま)	エネルギー 865 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 25.3 g 塩分 3.3 g
19	水	ごはん	<b>★HOTビーンズカレー</b> イカフライ パンバンジーサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・カニ・乳・ゼラチン・りんご)	エネルギー 862 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 26 g 塩分 2.7 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
20	木	ごはん	<b>★サケのマヨーン焼き</b> インゲンの中華和え コールスローサラダ 竹輪天 さつまいも甘煮  アレルギー(大豆・小麦・乳・鶏・豚・牛・サケ・ごま)	エネルギー 770 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 19.5 g 塩分 2.5 g
21	金	ごはん	<b>★HOT鶏の根菜トマトソース</b> チンゲン菜とエビの炒め 白菜ごま和え メープルプチケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・ごま)	エネルギー 794 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 24.5 g 塩分 2.7 g
24	月	ごはん	<b>★酢鶏</b> 小松菜のオイスター炒め しゅうまい 大根の信田煮  ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚)	エネルギー 932 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 34.5 g 塩分 2.6 g
25	火	ごはん	<b>★ビザバーグ</b> キャベツサラダ 大豆サラダ ナムル りんご  アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ゼラチン・ごま・りんご)	エネルギー 830 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 27.5 g 塩分 2.6 g
26	水	ごはん	<b>★HOTキムチチゲ風煮</b> ヤンニョムチキン ほうれん草とベーコンのソテー 大学芋  アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・ゼラチン・りんご・ごま)	エネルギー 897 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 32.9 g 塩分 3.9 g
27	木	ごはん	<b>★イワシのかば焼き風</b> がんも煮 マカロニカレーソテー 厚焼き玉子 りんごゼリー  アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま・りんご)	エネルギー 777 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 20.7 g 塩分 3.7 g
28	金	ごはん	<b>★豚カツチリソースかけ</b> 昆布の旨煮 チンゲン菜と干しエビ炒め 大豆ツナ和え みたらし団子  アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・鶏・豚・乳・ごま)	エネルギー 886 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 1.4 g 塩分 3.9 g
31	月	ごはん	<b>★夕のコンブクフライ</b> 南瓜のそぼろ煮 小松菜のお浸し ワカメの中華酢の物 中華ポテト アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま)	エネルギー 817 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.1 g 塩分 2.9 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。



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！

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。)