

11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
2	月		★豚肉と野菜の味噌炒め ・野菜春巻 ・大根サラダ ・金時豆 アメリカンドッグ ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、ごま、エビ、りんご)	エネルギー 951 kcal 蛋白質 34 g 脂質 33.1 g 塩分 1.9 g
3	火		祝日	
4	水	 HOTサービス	★HOT肉団子カレー ・野菜ソテー ・白菜サワー漬け アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、牛、ごま)	エネルギー 792 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 22.5 g 塩分 3.8 g
5	木		★酢豚 ・蒸しシュウマイ ・関東風煮 ・ジャーマンポテト ・キャベツ野昆布和え アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ゼラチン、ごま)	エネルギー 870 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 26.9 g 塩分 2.7 g
6	金		★サバの竜田揚げ ・大豆トマト煮トマト煮 ・かぼちゃ煮 ・青梗菜ソテー ・マカロニマヨソテー アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、牛、サバ、ゼラチン、ごま、りんご)	エネルギー 853 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 24.3 g 塩分 3.5 g
9	月		★豚葱塩炒め ・揚げじゃがいも煮 ・春雨サラダ ・青梗菜お浸し ・厚焼き卵 ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、乳、ゼラチン、ごま)	エネルギー 779 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 23.2 g 塩分 1.8 g
10	火		★プリの照り焼き ・白菜クリーム煮 ・きのこガーリックソテー ・ひじきサラダ ・煮豆 アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ごま、乳)	エネルギー 807 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 26.7 g 塩分 2.9 g
11	水	 HOTサービス	★HOTブルコギ丼 ・キャベツとワカメのサラダ ・小魚フライビーンズ ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、エビ、カニ、ごま)	エネルギー 792 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 26.0 g 塩分 2.2 g
12	木		★鶏と野菜のあんかけ ・根菜煮 ・おさつコロケ ・ほうれん草の辛子和え ・杏仁フルーツ ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、ごま)	エネルギー 878 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 29.4 g 塩分 2.8 g
13	金		★鶏の磯辺揚げ ・大根の煮物 ・小松菜おかか和え ・きんぴらごぼう ・フルーツゼリー ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ごま)	エネルギー 865 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 30.5 g 塩分 2.3 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
16	月		★豚の山賊炒め ・ポテトサラダ ・さつまあげ中華炒め ・ほうれん草和え ・ピザンゴレン ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、乳、ごま)	エネルギー 868 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 28.5 g 塩分 2.4 g
17	火		★鶏の南部焼き ・厚揚げ煮 ・さつまいもレモン煮 ・パンサンスー ・キャンディーチーズ ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、乳、ゼラチン、ごま)	エネルギー 893 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 26.9 g 塩分 3 g
18	水	 HOTサービス	★HOT煮込みハンバーグ ・マカロニサラダ ・小松菜ピーナツ和え アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、牛、豚、落花生、りんご)	エネルギー 820 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 21.9 g 塩分 3 g
19	木		★鮭のパン粉焼きタルタル ・コロケ ・野菜炒め ・インゲン和え ・黒ごまボール ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、鮭、ごま)	エネルギー 861 kcal 蛋白質 32 g 脂質 23.8 g 塩分 2.1 g
20	金		★唐揚げ ・ひじき煮 ・小松菜菜種和え ・大豆サラダ ・オレンジ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、ごま)	エネルギー 936 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 37.2 g 塩分 2 g
24	火		テスト期間	
25	水		テスト期間	
26	木		テスト期間	
27	金		★タコライス風 ・シュウマイ ・ほうれん草とベーコンのソテー ・高野豆腐煮 ・りんご アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、ごま、オレンジ)	エネルギー 789 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 24.1 g 塩分 2.8 g
30	月		★鶏のレモン生姜焼き ・さつまあげ中華炒め ・さつまいもおかか煮 ・人参ソテー ・ゼリー ◆ アレルギー(大豆、小麦、乳、鶏、豚、ごま)	エネルギー 874 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 29.6 g 塩分 2.6 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。)