



3月

川越中学校デリバリー給食

献立表

日	曜日	主食	主 食	栄 養 価
1	水		★HOTポークカレー ・目玉フライ&南瓜コロッケ ・ごぼうサラダ ・きなこ餅 アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・乳・イカ)	エネルギー 796 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 20.8 g 塩分 1.4 g
2	木		★サワラのマヨパン粉焼き ・ジャーマンポテト ・小松菜わさび和え ・ごぼうの甘辛炒め ・大豆ケチャップ煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・りんご・胡麻)	エネルギー 830 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 26.1 g 塩分 2.0 g
3	金		★HOT鶏キムチケツパ ・肉団子とほうれん草の中華煮 ・春雨の酢の物 ・大学芋 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま・りんご)	エネルギー 806 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 21.1 g 塩分 2.3 g
6	月		★回鍋肉 ・しゅうまい ・小松菜のお浸し ・ひじきのサラダ ・ピサンゴレン アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 856 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 27.6 g 塩分 2.1 g
7	火	給食なし		
8	水		★HOTクリームシチュー ・オムレツナポリタンソース ・ごまキャベツ ・チョレギサラダ ・フルーツゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご・胡麻)	エネルギー 738 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.6 g 塩分 2.2 g
9	木		・豚の生姜焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・豆腐炒め ・スパゲティーサラダ ・厚焼き玉子 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 847 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 25.2 g 塩分 2.1 g
10	金		★HOT中華飯 ・白身フライ ・里芋の青のりまぶし ・ぶどうゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・カニ・ごま・ゼラチン)	エネルギー 735 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 18.8 g 塩分 1.9 g

日	曜日	主食	主 食	栄 養 価
13	月		★豚肉の山賊炒め ・キムチ厚揚げ煮 ・揚げ茄子の生姜浸し ・インゲンごま和え ・ポテトフライ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・りんご・ごま)	エネルギー 815 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 26.4 g 塩分 1.8 g
14	火		★サケの竜田揚げ ・がんもの煮物 ・ほうれん草サラダ ・白菜ごま酢和え ・昆布豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま・サケ)	エネルギー 765 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 18.9 g 塩分 2.1 g
15	水		★HOTうどん ・天ぷら・かき揚げ ・鶏ピリ辛炒め ・大根ツナ煮 ・キャベツのドレッシング和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・エビ)	エネルギー 730 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 23.0 g 塩分 2.4 g
16	木		★サバのケチャップ焼き ・白菜の中華煮 ・人参しりしり ・南瓜サラダ ・ごま団子 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・サバ)	エネルギー 863 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 23.1 g 塩分 2.3 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

このマークは配膳員によるホットサービスメニューです。
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。)