6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		ご飯	★タラのトマトソースかけ ・煮豆 ・ナムル ・スパゲティーサラダ ・大学芋 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・胡麻)	エネルギー 847 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 24.7 g 塩分 2.1 g
3	火		ご飯	★鶏肉の照り焼き ・厚焼き玉子 ・ひじきレンコン梅煮 ・小松菜オイスター炒め ・人参天ぷら アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・りんご)	エネルギー 834 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 27.1 g 塩分 2.3 g
4	水		ご飯	★夏カレーライス ・ササミフライ ・水菜のお浸し ・プチもっちーな アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご)	エネルギー 857 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 29.4 g 塩分 2.3 g
5	木		ご飯	★チキン塩タレ焼き ・がんもの煮物 ・ピーマンの金平 ・春雨サラダ ・フルーツゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・ゼラチン・りんご・もも・オレンジ)	エネルギー 846 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 28.7 g 塩分 1.8 g
6	金		うどん	★天ぷら5種 ・ほうれん草ソテー ・厚揚げの肉味噌炒め アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ｴﾋﾞ)	エネルギー 734 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 30.1 g 塩分 2.3 g
9	月		ご飯	★サケの西京焼き ・じゃがいも揚げ煮 ・野菜コンソメソテー ・キャベツのごま和え ・三色豆のサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・サケ)	エネルギー 765 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 17.9 g 塩分 1.6 g
13	金		ご飯	★HOT茄子麻婆 ・ホキの磯辺揚げ ・きゅうりの酢の物 ・南瓜サラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・カニ・ごま・えび・落花生)	エネルギー 863 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 32.3 g 塩分 2.2 g
16	月		ご飯	★サバの竜田揚げ ・オムレツ和風あんかけ ・ナポリタンスパゲティー ・たけのこの煮物 ・きな粉もち アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・サバ・ごま)	エネルギー 866 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 22.5 g 塩分 2.4 g

日	曜日		主食	献立名	栄養価
20	金		ご飯	★HOTポークシチュー ・唐揚げ ・マカロニサラダ ・ほうれん草のポン酢和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 854 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 27.2 g 塩分 1.5 g
23	月		ご飯	★チキン南蛮タルタルソース ・大根の煮物 ・大豆入りポテトサラダ ・小松菜の菜種和え ・フルーツゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・もも・オレンジ)	エネルギー 836 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 30 g 塩分 1.8 g
24	火		ご飯	★点心セット ・ひじき豆炒め煮 ・インゲンツナマヨ和え ・まいたけと白菜のお浸し ・中華ごぼう アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・乳・豚・エビ・ごま・りんご・ゼラチン)	エネルギー 835 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 24.3 g 塩分 2.1 g
25	水		ご飯	★HOTミネストローネ ・鶏のムニエルマスタードソース ・オムレツ ・コブサラダ風 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・エビ・イカ・りんご)	エネルギー 759 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 24.4 塩分 1.8 g
26	木		ご飯	★サワラピリ辛葱ソース ・おさつコロッケ ・メンマこんにゃく炒め ・コールスローサラダ ・ささみと野菜の和え物 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま)	エネルギー 786 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 23.2 g 塩分 2.2 g
27	金		ご飯	★プルコギ風 ・イワシフライ ・キャベツと水菜のさっぱり和え ・里芋の煮物 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 856 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 29.6 g 塩分 2.0 g
30	月		ご飯	★豚カツ ・炊き合わせ ・チンゲン菜の中華炒め ・わかめのサラダ ・フライドポテト アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 832 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 24.3 g 塩分 2.3 g

このマークはホットサービスメニューです。

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

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。）