

12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	日	曜日	主食	献立名	栄養価
1	金		★HOT豚肉のスタミナスープ煮 ・レンコン金平 ・大根サラダ ・アメリカンドッグ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・ゼラチン)	エネルギー 807 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 24.1 g 塩分 2.1 g	12	火		給食なし	
4	月		★アジフライ ・肉じゃが ・小松菜の山吹和え ・ケチャップスパ ・クレープ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 838 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 18.5 g 塩分 2.3 g	13	水		給食なし	
5	火		★鶏のスパイシー焼き 今が旬 ・南瓜の煮物 ・ごぼうの甘辛胡麻炒め ・ピーズサラダ ・りんごゼリー ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 882 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 29.5 g 塩分 2.2 g	14	木		★サバの味噌煮 ・肉団子 ・小松菜ペーパーコンソテー ・コーンサラダ ・さつまいもバター炒め ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・胡麻・サバ)	エネルギー 835 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 23.7 g 塩分 2.2 g
6	水		★HOTクリームシチュー ・鶏肉の照り焼き ・スパゲティーサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚)	エネルギー 858 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 30.2 g 塩分 2.1 g	15	金		★カレーコロッケ ・鶏大根煮 ・ピーマンサラダ ・たけのこ中華炒め 今が旬 ・ほうれん草のチーズ和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま)	エネルギー 773 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 22.4 g 塩分 1.9 g
7	木		★MIXフライ ・ジャーマンポテト ・カレー豆腐 ・チンゲン菜炒め ・きな粉もち ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・鶏・豚・イカ・ゼラチン)	エネルギー 874 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 19.8 g 塩分 2.3 g	18	月		★カラフルポークピカタ ・炊き合わせ ・白菜キムチ炒め ・ブロッコリーのピーナツ和え ・杏仁豆腐 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・胡麻・りんご・落花生)	エネルギー 804 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 25.8 g 塩分 2.5 g
8	金		★HOT回鍋肉 ・煮豆 ・白菜コンソメソテー ・里芋甘辛からめ アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・牛・ごま・落花生)	エネルギー 780 kcal 蛋白質 31 g 脂質 22.2 g 塩分 2.2 g	19	火		★ホキの磯辺揚げ ・大根とこんにやく煮 ・チンゲン菜ソテー ・もやしの中華和え ・きなこドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・胡麻)	エネルギー 784 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 20.1 g 塩分 2.2 g
11	月		給食なし		20	水		★HOT鶏のトマト煮 ・オムレツ ・ポテトサラダ ・プチケーキ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・もも)	エネルギー 821 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 24.6 g 塩分 2.1 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。)

