



3月

川越中学校デリバリー給食

献立表

日	曜日	主 食	栄 養 価
1	火	 ★鶏の南部焼き ・大根と竹輪の煮物 ・マカロニサラダ ・小松菜の菜種和え ・りんご アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま・りんご)	エネルギー 824 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 25.3 g 塩分 2.2 g
2	水	 ★HOTポークカレー ・目玉フライ ・厚揚げの煮物 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・イカ・りんご)	エネルギー 878 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 24.7 g 塩分 3.8 g
3	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 ・里芋青のりまぶし ・大豆ケチャップ煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・りんご)	エネルギー 842 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 26.1 g 塩分 2.2 g
4	金	 ★HOT鶏キムチクッパ ・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 814 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 21.2 g 塩分 2.4 g
7	月		
8	火	 ★豚の生姜焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・厚揚げ炒め ・パンサンスー ・ポテトフライ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・ゼラチン)	エネルギー 870 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 26.4 g 塩分 2.7 g
9	水	 ★HOTクリームシチュー ・牛肉コロッケ ・昆布豆 ・フルーツゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ゼラチン)	エネルギー 909 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 26.5 g 塩分 3.6 g
10	木	 ★鶏のガーリックチキン焼き ・白菜コンソメ煮 ・ほうれん草サラダ ・厚焼き玉子 ・黒胡麻ドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 910 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 26.1 g 塩分 3.6 g
11	金	 ★HOT中華飯 ・白身フライ ・がんもの煮物 ・うぐいす豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・カニ・ごま)	エネルギー 818 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 23.5 g 塩分 2.9 g

日	曜日	主 食	栄 養 価
14	月	 ★豚肉の山賊炒め ・キムチ厚揚げ煮 ・ごぼう甘辛煮 ・インゲンごま和え ・肉団子の照り焼きソース 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 807 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 23.3 g 塩分 3.1 g
15	火	 ★サケの竜田揚げ ・大根カニあんかけ ・スパゲティーサラダ ・野菜の中華ごま酢和え ・ぶどうゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・エビ・サケ)	エネルギー 681 kcal 蛋白質 ##### g 脂質 11.8 g 塩分 1.9 g
16	水	 ★HOTうどん ・天ぷら ・鶏ピリ辛炒め ・南瓜サラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・エビ)	エネルギー 804 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 26.4 g 塩分 2.9 g
17	木	 ★サバのケチャップ煮 ・白菜と春雨の中華煮 ・なます ・ひじきサラダ ・大豆かりんとう アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・サバ)	エネルギー 847 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 22.9 g 塩分 3.6 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。)