



4月

川越中学校デリバリー給食

献立表

日	曜日	主食	栄養価
10	水	 HOTサービス ★HOTポークハヤシ ・ササミフライ ・ほうれん草おかつソテー ・厚焼き玉子	エネルギー 798 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 26.9 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご)			
11	木	 ★鶏肉のレモンジンジャー焼き ・白菜のクリーム煮 ・がんもの煮物 ・小松菜サラダ ・りんご	エネルギー 741 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.3 g 塩分 2.0 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま・りんご)			
12	金	 HOTサービス ★HOTチリコンカン ・エビカツ ・ブロッコリーのカニカマあえ ・昆布煮物	エネルギー 811 kcal 蛋白質 0.6 g 脂質 20.9 g 塩分 2.5 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・カニ・イカ・サバ・りんご)			
15	月	 ★豚肉の山賊炒め ・揚げ出し豆腐 ・野菜中華炒め ・春雨の酢の物 ・フライビーンズ	エネルギー 830 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 28.2 g 塩分 2.0 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・ゼラチン)			
16	火	 ★サワラのチャンチャン焼き ・チーズキャベツ ・ブロッコリーソテー ・なます ・大学芋	エネルギー 766 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 17.4 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)			
17	水	 HOTサービス ★野菜玉子あんかけ ・天ぷら ・豚肉生姜炒め ・ポテトサラダ ・きなこドーナツ	エネルギー 807 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 28.3 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・りんご)			
18	木	 ★ホキの味噌野菜あん ・大根の信田煮 ・ベーコンサラダ ・南瓜の煮物 ・ミニプリン	エネルギー 769 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 18.0 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚)			
19	金	 HOTサービス ★HOT鶏のピリ辛トマト煮込み ・エビフライ ・切干大根の金平 ・マカロニサラダ	エネルギー 845 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 28.3 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・エビ・ごま)			
22	月	 ★タラの南蛮タルタルソース ・大豆トマト煮 ・カリフラワーサラダ ・切干大根の煮物 ・マカロニカレーソテー	エネルギー 809 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 22.8 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま・ゼラチン)			
23	火	 ★鶏の海苔天揚げ ・肉じゃが ・コーンサラダ ・小松菜の和え物 ・キャンディーチーズ	エネルギー 840 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 29.9 g 塩分 1.5 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳)			

日	曜日	主食	栄養価
24	水	 HOTサービス ★HOT煮込みハンバーグ ・豆腐のおかか炒め ・三色金平 ・黒胡麻ドーナツ	エネルギー 775 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 21.0 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・りんご)			
25	木	 ★ビビンバ炒め ・ゴーヤ炒め ・関東風煮 ・大豆サラダ ・レンコンチップス	エネルギー 781 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 20.6 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・ゼラチン)			
26	金	 HOTサービス ★HOTチキンカレー ・アジフライ ・ほうれん草菜種和え ・ピサンゴレン	エネルギー 836 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 18.6 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・バナナ・りんご)			
30	火	 ★から揚げ中華あんかけ ・海藻サラダ ・ワッフル ・HOTけんちん汁	エネルギー 802 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 24.1 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・サバ・りんご・ゼラチン)			

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

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！

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。)

