

10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
1	金	 HOTサービス	★鶏の治部煮 ・野菜オイスター炒め ・チンゲン菜と油揚げの豆板醤煮 ・黒胡麻ドーナツ ◆	エネルギー 866 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 27.9 g 塩分 3.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・ごま)				
4	月		★鶏肉生姜炒め ・磯辺天ぷら ・れんこんカレーソテー ・里芋の煮物 ・もやしの酢物	エネルギー 888 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 28.9 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・カニ)				
5	火		★サワラ葱味噌焼き ・白菜胡麻和え ・ハリハリ漬け ・ゴーヤチャンプル ・フライビーンズ ◆	エネルギー 762 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・ごま・ゼラチン)				
6	水	 HOTサービス	★大豆の麻婆豆腐 ・ミートオムレツ ・ほうれん草のチーズ和え	エネルギー 796 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 22.8 g 塩分 3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ゼラチン・ごま)				
7	木		★ホキの磯辺揚げ ・チンゲン菜の中華炒め ・大根キムチ煮 ・さつま芋サラダ ・うぐいす豆 ◆	エネルギー 817 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 22.3 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・ゼラチン・ごま・りんご)				
8	金	 HOTサービス	★ミートボールシチュー ・鶏肉の照り焼き ・ソース焼きそば	エネルギー 882 kcal 蛋白質 31 g 脂質 25.5 g 塩分 2.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・ごま・エビ・りんご)				
11	月		★豚カツ ・チンゲン菜の中華炒め ・野菜カレー炒め ・れんこんの煮物 ・大学芋 ◆	エネルギー 866 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 26.2 g 塩分 3.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)				
12	火		★ハンバーグデミソース ・チンゲン菜オイスター炒め ・インゲンピーナツ和え ・ポークチャップ ・人参しりしり	エネルギー 820 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 26.2 g 塩分 3.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・鶏・牛・りんご・落花生)				
13	水	 HOTサービス	★豚丼 ・厚揚げ中華炒め ・カレー豆 ・黒胡麻団子 ◆	エネルギー 836 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 22.2 g 塩分 1.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・胡麻)				
14	木		★タンドリーチキン ・小松菜ソテー ・ひじきの煮物 ・大根サラダ ・ほうれん草和え	エネルギー 847 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 32.3 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・牛・鶏・豚・卵・カニ・ごま)				
15	金		★みそカツ ・がんもの煮物 ・白菜のコンソメ煮 ・スパゲティサラダ ・ミニプリン	エネルギー 924 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 28.7 g 塩分 2.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・豚・鶏・乳・りんご)				
18	月		★チンジャオロース ・南瓜煮 ・白菜のお浸し ・ワカメサラダ ・杏仁フルーツ ◆	エネルギー 801 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 19.9 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・鶏・豚・卵・ごま・サバ)				
19	火		★チキン南蛮 ・がんもの煮物 ・小松菜のおかか和え ・青のりポテト ・春雨サラダ	エネルギー 1013 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 42.2 g 塩分 3.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま)				

日	曜日	主食	献立名	栄養価
20	水	 HOTサービス	★八宝菜 ・春巻き&しゅうまい ・ポテトサラダ ・きのこガーリックソテー	エネルギー 811 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 26.3 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・牛・ごま・エビ・イカ・りんご)				
21	木		★さんまの蒲焼き ・豚大根煮 ・ほうれん草中華ソテー ・マカロニサラダ ・ミニプリン ◆	エネルギー 854 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 27.5 g 塩分 2.6 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・りんご)				
22	金		★焼き肉 ・大豆サラダ ・小松菜と油揚げ炒め煮 ・しめじマリネ ・フルーツゼリー ◆	エネルギー 754 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.9 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご)				
25	月		★鶏肉の唐揚げ ・春雨中華煮 ・チンゲン菜おかか和え ・さつまいも煮 ・りんご	エネルギー 867 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 29.4 g 塩分 1.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま)				
26	火		★鮭のバター醤油焼き ・野菜の味噌炒め ・キャベツ塩昆布和え ・肉団子 ・メープルブチケーキ ◆	エネルギー 737 kcal 蛋白質 30 g 脂質 18.3 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・鶏・豚・鮭・乳・ごま・ゼラチン)				
27	水	 HOTサービス	★チキンカレー ・豚小間金平 ・高野豆腐煮	エネルギー 833 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 25.3 g 塩分 3.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)				
28	木		★鶏の南部焼き ・中華炒め ・さつまいもレモン煮 ・ポパイサラダ ・キャンディーチーズ ◆	エネルギー 847 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 24.6 g 塩分 3.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・カニ・ごま)				
29	金	 HOTサービス	★豚生姜焼き ・かぼちゃコロッケ ・ほうれん草ごま垂 ・ハロウィン団子 ・HOT南瓜スープ ◆	エネルギー 875 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 21.5 g 塩分 4.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)				



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

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。)