



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
2	月	ごはん ★豚の生姜焼き ・がんもの煮物 ・ほうれん草サラダ ・白菜の胡麻酢和え ・コンソメポテトフライ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・ゼラチン)	エネルギー 781 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 23.3 g 塩分 2.0 g
3	火	ごはん ★サワラのムニエル ・関東煮 ・人参しりしり ・小松菜のお浸し ・かぼちゃサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま)	エネルギー 738 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 20.2 g 塩分 1.9 g
4	水	ごはん ★HOTシーフードカレー ・チキンカツ ・ごぼうサラダ ・アメリカンドッグ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・エビ・イカ・カニ・りんご・ごま)	エネルギー 771 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.0 g 塩分 2.4 g
5	木	ごはん ★HOT中華丼 ・から揚げ&餃子 ・ブロッコリーのコンソメ煮 ・ぶどうゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・イカ・ごま・ゼラチン)	エネルギー 770 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 26 g 塩分 1.9 g
6	金	卒業式	
9	月	うどん ★豚肉と茄子の中華炒め ・洋風肉じゃが ・豆腐オイスターソース炒め ・キャベツ香り和え ・ごま団子 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・りんご)	エネルギー 775 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 22.2 g 塩分 1.8 g
10	火	ごはん ★チキンステーキナポリタンソース ・白菜の中華煮 ・レンコン塩炒め ・パンサンスー ・小魚フライビーンズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・エビ・カニ・イカ・りんご・ゼラチン)	エネルギー 833 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 26.9 g 塩分 1.3 g
11	水	うどん ★HOT中華あんかけ ・天ぷら(鶏・しし唐) ・かき揚げ ・インゲンとさつまあげの炒め ・キャベツのマヨネーズ和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 775 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 42.1 g 塩分 2.4 g

日	曜日	主食	栄養価
12	木	ごはん ★豚肉の山賊炒め ・厚揚げ煮 ・揚げ茄子の味噌かけ ・さつまいものバター煮 ・ビーンズサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 774 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 21.7 g 塩分 1.3 g
13	金	ごはん ★HOT菜の花のクリームシチュー ・メンチカツ ・里芋青のりまぶし ・ほうれん草サラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご・カニ・ゼラチン)	エネルギー 801 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 25.4 g 塩分 2.1 g
16	月	ごはん ★エビテリ ・シェルマカロニサラダ ・じゃがいものそぼろ煮 ・チンゲン菜と油揚げ豆板醬炒め ・きなこドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・ごま)	エネルギー 888 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 26.0 g 塩分 2.1 g
17	火	ごはん ★サバの咖喱マヨ焼き ・れんこん高菜金平 ・揚げ出し豆腐 ・わかめのサラダ ・厚焼き玉子 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・サバ・ゼラチン・りんご・ごま)	エネルギー 807 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 26.9 g 塩分 2.3 g
18	水	ごはん ★HOTカラフル麻婆豆腐 ・イワシフライ ・小松菜ピリ辛炒め ・ウインナードッグ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・エビ)	エネルギー 773 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 24.1 g 塩分 1.8 g
19	木	ごはん ★HOTハンバーグデミソース ・ジャーマンポテト ・小松菜ツナ和え ・花野菜サラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ゼラチン・りんご)	エネルギー 809 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 27.9 g 塩分 2.0 g
20	金	春分の日	
23	月	ごはん ★回鍋肉 ・菜の花の中華和え ・しゅうまい&餃子 ・ひじきサラダ ・杏仁豆腐 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・カニ・ごま)	エネルギー 805 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 27.3 g 塩分 2.1 g
24	火	ごはん ★あじフライ ・白菜のザーサイ炒め ・いんげん胡麻和え ・大豆トマト煮 ・チョコワッフル アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・ごま)	エネルギー 776 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 16.3 g 塩分 2.3 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。)

