

11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	水	 HOTサービス	★HOT肉団子カレー ・エビフライ ・ほうれん草と茸のソテー	エネルギー 819 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 23.2 g 塩分 2.5 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、ごま・エビ)				
2	木		★サバの竜田揚げ ・南瓜の煮物 ・マカロニマヨソテー ・チンゲン菜辛子和え ・茄子トマト煮	エネルギー 831 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 24.6 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、サバ、りんご)				
3	金		祝日	
6	月		★豚ネギ塩炒め ・揚げじゃがいも ・チンゲン菜中華和え ・厚焼き卵 ・キャンディーチーズ	エネルギー 871 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 30.2 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、ごま、かに、ゼラチン)				
7	火		★鶏の野菜あんかけ ・根菜煮 ・おさつコロッケ ・ほうれん草とベーコンのソテー ・杏仁フルーツ	エネルギー 871 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 30.2 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、えび、ごま、りんご)				
8	水	 HOTサービス	★HOTブルゴギ井 ・春巻き ・キャベツとワカメのサラダ ・フルーツゼリー	エネルギー 823 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 28.3 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、えび、ごま、りんご)				
9	木		★サワラのムニエル ・しゅうまい ・野菜炒め ・インゲン和え ・ピザンゴレン	エネルギー 805 kcal 蛋白質 27 g 脂質 23.6 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、ごま、ゼラチン)				
10	金	 HOTサービス	★チーズクリームシチュー ・ビーフコロッケ ・オクラの胡麻和え ・カリフラワーサラダ	エネルギー 803 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 23.9 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、牛、ごま、りんご)				
13	月		★鶏の南部焼き ・さつま揚げ中華炒め ・さつま芋のレモン煮 ・小松菜の和え物 ・煮豆	エネルギー 872 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 26.7 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ごま)				
14	火		★豚の山賊炒め ・彩りサラダ ・厚揚げの煮物 ・ほうれん草のお浸し ・りんご	エネルギー 764 kcal 蛋白質 26 g 脂質 24.3 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ごま、りんご)				

日	曜日	主食	献立名	栄養価
15	水		テスト期間	
16	木		テスト期間	
17	金		テスト期間	
20	月		★タコライス ・揚げ餃子 ・ブロッコリーのピーナツ和え ・パンサンスー ・黒胡麻ボール	エネルギー 860 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 29.1 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、乳、ごま、落花生)				
21	火	 HOTサービス	★HOT煮込みハンバーグ ・マカロニサラダ ・オクラの梅和え ・キヌサヤの卵とじ	エネルギー 792 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 22.1 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、牛、豚、乳、ゼラチン・りんご)				
22	水		★ブリの照り焼き ・白菜クリーム煮 ・茸ガーリックソテー ・ひじきサラダ ・中華ポテト	エネルギー 805 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 22.8 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚・サバ)				
23	木		勤労感謝の日	
24	金	 HOTサービス	★HOT野菜あんかけラーメン ・唐揚げ ・野菜サラダ ・プチケーキ	エネルギー 792 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 35.4 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、ゼラチン・ごま)				
27	月		★鶏肉のレモンジンジャー焼き ・もやしの中華炒め ・カレースパゲティー ・人参ソテー ・小魚フライビーンズ	エネルギー 843 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 29.8 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、豚、ごま)				
28	火		★サケのガーリックバター焼き ・がんもの煮物 ・大根そぼろ金平 ・カリフラワー甘酢漬 ・さつまいもの甘辛炒め	エネルギー 772 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 18.8 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、サケ、ごま)				
29	水	 HOTサービス	★HOT中華丼 ・ホキの磯辺揚げ ・ブロッコリーソテー ・中華風サラダ	エネルギー 740 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 19.2 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ごま、ゼラチン)				
30	木		★鶏のノルウェーソース ・ごぼうツナ煮 ・小松菜ゆかり和え ・高野豆腐含め煮 ・オレンジ	エネルギー 813 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 24.8 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、りんご、ごま、オレンジ)				

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。)



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