




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	アレルギー
1	金	 ★鶏キムチクッパ ・肉団子とほうれん草の中華煮 ・春雨の酢の物 ・大学芋 HOTサービス	エネルギー 788 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.2 g 塩分 2.2 g	大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・ごま・りんご
4	月	 ★回鍋肉 ・チンゲン菜の中華和え ・しゅうまい&餃子 ・ひじきサラダ ・杏仁豆腐 HOTサービス	エネルギー 792 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 26.3 g 塩分 2.1 g	大豆・小麦・卵・鶏・豚・カニ・ごま
5	火	 ★サバのケチャップ焼き ・白菜の中華煮 ・人参しりしり ・南瓜サラダ ・ごま団子 HOTサービス	エネルギー 852 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 22.4 g 塩分 2.1 g	大豆・小麦・卵・鶏・豚・サバ・ごま
6	水	 ★HOTさつまいもシチュー ・チキンステーキナポリタンソース ・キャベツのコンソメ煮 ・チョレギサラダ HOTサービス	エネルギー 742 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 20.4 g 塩分 1.9 g	大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま
7	木	卒業式		
8	金	 ★HOTシーフードカレー ・牛肉コロッケ ・チンゲン菜とさつま揚げの炒め ・きな粉ドーナツ HOTサービス	エネルギー 774 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 15.7 g 塩分 2.2 g	大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・エビ・イカ・貝類・りんご
11	月	 ★サケの竜田揚げ ・がんもの煮物 ・ほうれん草サラダ ・白菜のごま酢和え ・大豆トマト煮 HOTサービス	エネルギー 769 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 19.4 g 塩分 2.2 g	大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・サケ・ごま
12	火	 ★豚肉の山賊炒め ・厚揚げ煮 ・揚げ茄子の味噌かけ ・インゲンごま和え ・チーズポテトフライ HOTサービス	エネルギー 819 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 26.7 g 塩分 1.4 g	大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま
13	水	 ★HOT肉水風うどん ・天ぷら・かき揚げ ・かき揚げ ・小松菜ピリ辛炒め ・キャベツのドレッシング和え HOTサービス	エネルギー 721 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 29.1 g 塩分 2.0 g	大豆・小麦・卵・鶏・牛・エビ・ごま
14	木	 ★豚肉と茄子の中華炒め ・洋風肉じゃが ・豆腐オイスター炒め ・ピーズサラダ ・ウインナードッグ HOTサービス	エネルギー 821 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 28.5 g 塩分 1.7 g	大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・乳・ごま・ゼラチン
15	金	 ★HOT中華丼 ・白身魚フライ ・里芋青のりまぶし ・ぶどうゼリー HOTサービス	エネルギー 759 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 21.3 g 塩分 2.0 g	大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・イカ・貝類・サバ・ごま
18	月	 ★メンチカツ ・いもこ煮 ・レンコン塩炒め ・パンサンスー ・小魚フライピーズ HOTサービス	エネルギー 894 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 25.3 g 塩分 2.4 g	大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・りんご
19	水	 ★サワラのカレー焼き ・チンゲン菜のザーサイ炒め ・揚げ出し豆腐 ・オクラのわさび和え ・厚焼き玉子 HOTサービス	エネルギー 726 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 20.8 g 塩分 2.3 g	大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま・ゼラチン
20	木	春分の日		
21	金	 ★豚の生姜焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・小松菜のお浸し ・リボンパスタサラダ ・プチもっちーな HOTサービス	エネルギー 898 kcal 蛋白質 2/8.5 g 脂質 27.5 g 塩分 1.8 g	大豆・小麦・卵・乳・鶏・りんご

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。)