

6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	木		★チキン塩タレ焼き ・がんもの煮物 ・ピーマンの金平 ・春雨サラダ ・ぶどうゼリー	エネルギー 865 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 30.8 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ゼラチン・胡麻)				
2	金	 HOTサービス	★豚肉の味噌煮 ・小松菜韓国風サラダ ・肉団子の煮物 ・さつま芋シナモンフリッター	エネルギー 815 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 22.9 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・落花生・ごま)				
5	月		★サワラ葱ソースかけ ・南瓜コロッケ ・メンマこんにゃく炒め ・コールスローサラダ ・ささみと野菜の和え物	エネルギー 816 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 24.4 g 塩分 2.6 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま・落花生)				
6	火		★チキン南蛮 ・大根の煮物 ・さつまいものジャーマンポテト ・小松菜の菜種和え ・フルーツゼリー	エネルギー 868 kcal 蛋白質 25 g 脂質 32 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご)				
7	水	 HOTサービス	★HOTミックス豆のキーマカレー ・エビカツ ・マカロニサラダ ・パイン缶	エネルギー 866 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 25.1 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・エビ・イカ・りんご)				
8	木		★点心セット ・ひじき炒め煮 ・竹輪のピリ辛炒め ・ピリ辛ごぼう ・インゲンツナマヨ和え	エネルギー 781 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 21.4 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・エビ・胡麻・りんご)				
9	金	 HOTサービス	★HOTブルコギ風 ・イカフライ ・キャベツと水菜のさっぱり和え ・里芋の煮もの	エネルギー 835 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 29.3 g 塩分 1.6 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・胡麻・イカ)				
12	月		★酢豚 ・炒り豆腐 ・白菜の中華春雨煮 ・玉葱と枝豆の酢の物 ・シナモンドーナツ	エネルギー 886 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 26 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ゼラチン・ごま)				
13	火		★鶏肉のBBQソース ・煮豆 ・ポテトサラダ ・小松菜辛子和え ・白菜キムチ	エネルギー 856 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 28 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・エビ・りんご)				
14	水	 HOTサービス	★HOT牛肉の旨煮 ・高野豆腐卵とじ ・きゅうりのねり梅和え ・オレンジ	エネルギー 744 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.7 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛・りんご)				
15	木		★サバの竜田揚げ ・オムレツ和風あんかけ ・カレースパゲティ ・たけのこの金平 ・きなこもち	エネルギー 866 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 24.4 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・サバ・りんご)				
16	金	 HOTサービス	★HOTクリームロールキャベツ ・ピリ辛チキン ・南瓜そぼろ煮 ・キャンディーチーズ	エネルギー 826 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 27.4 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆・小麦・牛・鶏・豚・乳)				

日	曜日	主食	献立名	栄養価
19	月		★フィッシュフライ ・筑前煮 ・ピーマンソテー ・大根サラダ ・ピーマン塩昆布和え	エネルギー 855 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 25 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・サケ・ゼラチン・ごま)				
20	火		★ロコモコ丼 ・大豆トマト煮 ・ごぼう甘辛煮 ・キャベツとササミのサラダ ・ミニプリン	エネルギー 797 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 20.9 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・ごま・りんご・ゼラチン)				
26	月		★タラのトマトソースかけ ・五目豆 ・ナムル ・スパゲティサラダ ・大学芋	エネルギー 896 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 28 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・りんご・ごま)				
27	火		★鶏の照り焼き ・厚焼き玉子 ・ひじきレコン梅煮 ・小松菜オイスター炒め ・インゲンおかか和え	エネルギー 812 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 25.5 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご)				
28	水	 HOTサービス	★HOT夏カレーライス ・ササミフライ ・水菜のお浸し ・メープルプッチェーキ	エネルギー 820 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 26.6 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・乳・りんご)				
29	木		★サケの西京焼き ・じゃがいもの揚げ煮 ・野菜コンソメソテー ・キャベツのごま和え ・小魚フライピーンズ	エネルギー 808 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 20.5 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・豚・サケ・エビ・かニ・ごま)				
30	金	 HOTサービス	★COLDうどん ・天ぷら5種 ・厚揚げ味噌炒め ・りんごゼリー	エネルギー 780 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 24 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・豚・エビ・りんご)				



このマークはホットサービスメニューです。

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。

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。)