

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
2	月		★鮭竜田バター醤油たれ ・彩りサラダ ・厚揚げ煮 ・小松菜のゆかり和え ・杏仁フルーツ ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、牛・サケ)	エネルギー 775 kcal 蛋白質 26 g 脂質 23.6 g 塩分 1.6 g
3	火		祝日	
4	水		★HOT中華丼 ・ホキのチーズ磯辺揚げ ・ブロッコリーソテー ・春雨中華和え アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、牛、豚、エビ、イカ、貝、ゼラチン、ごま)	エネルギー 750 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 19.9 g 塩分 2.3 g
5	木		★鶏のマスタードマヨソース ・さつま揚げ中華炒め ・根菜煮 ・白菜のポン酢和え ・きなこドーナツ ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、牛、ごま、かんきつ)	エネルギー 869 kcal 蛋白質 9 g 脂質 33.3 g 塩分 2.5 g
6	金		★ポークチャップ ・春巻き ・レンコンとワカメのサラダ ・りんご ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、えび、ごま、りんご)	エネルギー 787 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 25.8 g 塩分 1.6 g
9	月		★サワラのムニエル ・しゅうまい ・野菜炒め ・花野菜コンソメ煮 ◆ ・フルーツゼリー アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、牛、りんご、もも、オレンジ、ごま、ゼラチン)	エネルギー 802 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 29.6 g 塩分 1.7 g
10	火		★鶏の唐揚げ ・白菜クリーム煮 ・きのこマスタード炒め ・インゲン和え ・小魚フライピーンズ ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、牛、ごま)	エネルギー 812 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 25.6 g 塩分 2.5 g
11	水		★HOT豚肉のスタミナスープ煮 ・串カツ&茄子フライ ・南瓜サラダ ・ミニプリン ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、豚、りんご、ゼラチン、ごま)	エネルギー 849 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 27.0 g 塩分 2.1 g
12	木		★タコライス風 ・揚げ餃子 ・高野豆腐含め煮 ・ひじきサラダ ・中華ポテト ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、ごま、りんご)	エネルギー 822 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 26.5 g 塩分 2.3 g
13	金		★HOT彩華ラーメン風 ・チキンステーキ ・野菜サラダ ・アメリカンドッグ ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、ごま、エビ、ゼラチン)	エネルギー 705 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 33.0 g 塩分 2.4 g
16	月		★鶏肉のBBQソース ・法蓮草とベーコンのソテー ・カレースパゲティータラダ ・大根のレモン和え ・メープルブチケーキ ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、牛、ごま、カニ)	エネルギー 857 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 29.2 g 塩分 2.3 g
17	火		テスト期間	
18	水		テスト期間	
19	木		テスト期間	
20	金		★ホキの照り焼き ・エビはんぺんの煮物 ・ブロッコリーピーナツ和え ・春雨サラダ ・黒胡麻ボール ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、エビ、ごま、落花生)	エネルギー 761 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.8 g 塩分 2 g
24	火		★タラのガーリックバター焼き ・ナポリタンスパゲティ ・大根そぼろ金平 ・ほうれん草お浸し ・さつまいもの甘辛炒め ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、ごま)	エネルギー 765 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.4 g
25	水		★HOTチーズクリームシチュー ・アジフライ ・カリフラワーサラダ ・オクラのごま和え ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、豚、鶏、ごま、りんご)	エネルギー 810 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 24.1 g 塩分 2.2 g
26	木		★鶏肉のレモンジンジャー焼き ・もやしの中華炒め ・小松菜の和え物 ・さつまいもの甘煮 ・煮豆 ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、豚、鶏、ごま、エビ)	エネルギー 786 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 23.7 g 塩分 1.9 g
27	金		★HOT煮込みハンバーグ ・マカロニサラダ ・オクラ梅和え ・インゲンの卵とじ ◆ 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 780 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 22.4 g 塩分 2.1 g
30	月		★メンチカツ ・がんもの煮物 ・小松菜の菜種和え ・レンコンピリ辛炒め ・きのこオイスターソテー ◆ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚・牛、ごま、りんご)	エネルギー 788 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 23.3 g 塩分 2.5 g



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

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。)