

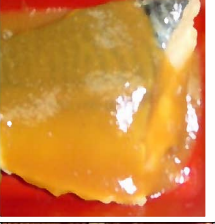


4月

川越中学校デリバリー給食

献立表

日	曜日		主食		栄養価
8	木		ごはん	★鶏肉のレモンジンジャー焼 ・レンコン甘辛炒め ・里芋の煮物 ・ほうれん草とツナのサラダ ・りんご アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご)	エネルギー 830 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 25.6 g 塩分 2.4 g
9	金		ごはん	★鱈のピカタ ・厚揚げオイスター煮 ・チンゲン菜とエビ炒め ・ポトサラダ ・黒胡麻ドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご・乳・えび)	エネルギー 888 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 28.8 g 塩分 1.7 g
12	月		ごはん	★豚の山賊炒め ・かぼちゃの煮物 ・野菜中華炒め ・コールスローサラダ ・フライビーンズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 833 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 24.8 g 塩分 2.3 g
13	火		ごはん	★照り焼きチキン ・関東風煮 ・ほうれん草サラダ ・なます ・りんごゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・りんご)	エネルギー 886 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 26.1 g 塩分 2.7 g
14	水	 HOTサービス	ごはん	★HOTホークハヤシ ・ササミフライ ・チンゲン菜キムチ和え ・金時豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・りんご)	エネルギー 844 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 29.1 g 塩分 3.3 g
15	木		ごはん	★鮭のチャンチャン焼き ・肉じゃが ・きんぴらごぼう ・ほうれん草ごま和え ・酢の物 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・イカ・サケ・ごま)	エネルギー 771 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 17.0 g 塩分 2.8 g
16	金		ごはん	★ビビンバ炒め ・厚揚げ味噌煮 ・パンサンスー ・大豆サラダ ・大学芋 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・胡麻・セラチン)	エネルギー 885 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 23.8 g 塩分 3.6 g
19	月		ごはん	★鶏カレー揚げ ・がんと煮物 ・コーンサラダ ・小松菜和え ・厚焼き玉子 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・乳・りんご)	エネルギー 889 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 35.2 g 塩分 2.1 g
20	火		ごはん	★豚キムチ炒め ・揚げ餃子 ・高野煮 ・パンパンジーサラダ ・ゴーヤ卵炒め アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま・えび・セラチン)	エネルギー 813 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 25.3 g 塩分 3.4 g
21	水	 HOTサービス	うどん	★天ぷら ・豚肉ピリ辛炒め ・きなこもち アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・えび)	エネルギー 697 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.6 g 塩分 2.8 g
22	木		ごはん	★鶏のピリ辛トマト煮 ・白菜の旨煮 ・大根カレー炒め ・野菜サラダ ・ごまボール アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・サバ・乳・胡麻)	エネルギー 862 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 29.0 g 塩分 3.0 g

日	曜日		主食		栄養価
23	金		ごはん	★あじの南蛮漬け ・もやしチャンプルー ・ひじき煮 ・小松菜わさび和え ・ピサンゴレン アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ゼラチン・ごま・バナナ)	エネルギー 862 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 29.0 g 塩分 3.6 g
26	月		ごはん	★サバの煮付け ・大豆トマト煮 ・ポトサラダ ・チンゲン菜中華和え ・マカロニカレーソテー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・サバ・りんご・ゼラチン)	エネルギー 844 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 23.8 g 塩分 3.1 g
27	火		ごはん	★鶏の南蛮漬け ・厚揚げ煮 ・さつま芋レモン煮 ・切干煮物 ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・カニ)	エネルギー 937 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 32.2 g 塩分 2.2 g
28	水	 HOTサービス	ごはん	★HOT煮込みハンバーグ ・マカロニサラダ ・昆布煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・鶏・豚・牛)	エネルギー 850 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 25.5 g 塩分 3.8 g
29	木	昭和の日			
30	金		ごはん	★鶏肉味噌炒め ・大根信田煮 ・煮豆 ・春雨酢の物 ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳)	エネルギー 870 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 27.5 g 塩分 2.4 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。)