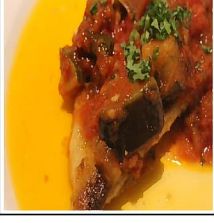


1月

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
11	月		成人の日	
12	火		★鶏のピリ辛揚げ カニカマキャベツ ほうれん草サラダ 竹の子酢味噌和え オレンジ 	エネルギー 834 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 30.3 g 塩分 2.5 g
		ごはん	アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・カニ・ごま)	
13	水		★HOT親子丼 マセドアンサラダ ビタミンサラダ 	エネルギー 914 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 30.2 g 塩分 4.3 g
		ごはん	アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ゼラチン・オレンジ)	
14	木		★さわらのカレームニエル  厚揚げ中華炒め 小松菜菜種和え 肉団子照り焼き  フルーツゼリー	エネルギー 823 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 22.3 g 塩分 2.5 g
		ごはん	アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)	
15	金		★豚の生姜炒め 干草焼き 昆布豆 ツナサラダ  アメリカンドック	エネルギー 867 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 26.6 g 塩分 2.4 g
		ごはん	アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚)	
18	月		★タラの味噌チーズ焼き  カレー豆腐 マカロニサラダ もちサクポテト   厚焼き卵	エネルギー 835 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 20.8 g 塩分 3.0 g
		ごはん	アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ゼラチン)	
19	火		★鶏の根菜トマトソース  青梗菜煮 ピーマンピリ辛炒め 白菜ごま和え 切干サラダ	エネルギー 813 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 27.1 g 塩分 3.2 g
		ごはん	アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・カニ)	

日	曜日	主食	献立名	栄養価
20	水		★HOTビーンズカレー イカフライ パンバンジーサラダ	エネルギー 825 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 24.9 g 塩分 2.7 g
		ごはん	アレルギー(大豆・小麦・乳・鶏・豚・牛・イカ・りんご・ゼラチン・ごま)	
21	木		★鮭のマヨコーン焼き  牛肉コロッケ コールスローサラダ レンコン煮  さつま芋甘煮	エネルギー 830 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 20.8 g 塩分 2.3 g
		ごはん	アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・卵・サケ・ごま)	
22	金		★スタミナ炒め  高野煮 わかめサラダ ごぼうツナ煮 きなこドーナツ 	エネルギー 809 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 21.4 g 塩分 3.2 g
		ごはん	アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・カニ・ごま)	
25	月		★酔鶏  小松菜イスター炒め しゅうまい 大根そぼろ煮 きなこもち 	エネルギー 889 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 29.1 g 塩分 2.5 g
		ごはん	アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚)	
26	火		★ビザバーグ  胡麻じゃこサラダ 大豆サラダ ナムル  りんご 	エネルギー 826 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 26.9 g 塩分 2.7 g
		ごはん	アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビカニ・ゼラチン・りんご・ごま)	
27	水		★HOTキムチチゲ風煮  照焼きチキン 揚げ餃子 ほうれん草ピナツ和え	エネルギー 792 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 26.2 g 塩分 3.7 g
		ごはん	アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご・落花生)	
28	木		★イワシの蒲焼き がんも煮 マカロニカレーソーテー 串カツ りんごゼリー 	エネルギー 879 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 25.5 g 塩分 4.1 g
		ごはん	アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・鶏・豚・乳・ゼラチン・ごま・りんご)	
29	金		★豚カツチリソースかけ 昆布の旨煮 青梗菜と干しエビ炒め 大根ツナ和え みたらし団子 	エネルギー 880 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 21.3 g 塩分 3.8 g
		ごはん	アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	

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。)