

10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	水	 COLDサービ ス	★COLDうどん ・鶏の竜田揚げ ・春雨サラダ ・厚揚げ卸しあんかけ ・きなこドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・エビ・ごま)	エネルギー 814 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 41.3 g 塩分 2.7 g
2	木	 COLDサービ ス	★鶏肉の照り焼き ・ごぼうサラダ ・なすのピリ辛お浸し ・胡瓜としらすの酢の物 ・たけのこ金平 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 848 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 32.6 g 塩分 2.2 g
3	金	 HOTサービ ス	★HOTミートボールシチュー ・ホキの磯辺揚げ ・チンゲン菜のザーサイ炒め ・金時豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 823 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 21.3 g 塩分 1.9 g
6	月	 COLDサービ ス	★鶏の唐揚げ ・小松菜ソテー ・大根のキムチ煮 ・もやしのピーナツ和え ・大学芋 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・エビ・カニ・落花生)	エネルギー 868 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 30.0 g 塩分 1.9 g
7	火	 HOTサービ ス	★バーギピカタのデミソース ・ほうれん草のオイスター炒め ・ジャーマンポテト ・人参しりしり ・フライビーンズ 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 804 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 26.2 g 塩分 2 g
8	水	 HOTサービ ス	★HOT八宝菜 ・春巻き&しゅうまい ・スパゲティサラダ ・しめじマリネ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・イカ・エビ・ごま・りんご)	エネルギー 835 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 27.0 g 塩分 1.8 g
9	木	 COLDサービ ス	★タラの南蛮 ・レンコンのきんぴら ・水菜のお浸し ・春雨サラダ ・もちさくポテト アレルギー(大豆・小麦・鶏・豚・卵・ごま)	エネルギー 795 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 20.4 g 塩分 2 g
10	金	 HOTサービ ス	★HOT肉団子カレー ・エビフライ ・ほうれん草トきのこのソテー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・エビ・ごま)	エネルギー 802 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 22.0 g 塩分 2.1 g
13	月		ス ポ ー ツ の 日	
14	火	 COLDサービ ス	★鶏の南部焼き ・きのこのコンソメソテー ・ポパイサラダ ・さつまいもレモン煮 ・揚げ餃子 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 774 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 25.7 g 塩分 1.8 g
15	水	 HOTサービ ス	★HOTミートソース ・味噌豚カツ ・味噌タレ ・いんげんピーナツ和え ・野菜カレーコンソメ煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご・落花生)	エネルギー 761 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 26.4 g 塩分 2.2 g
16	木	 COLDサービ ス	★サバの揚げ煮 ・マカロニマヨソテー ・チンゲン菜辛子炒め ・茄子トマト煮 ・アレンジダイスゼリーりんご アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・サバ・りんご)	エネルギー 777 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 23.9 g 塩分 1.6 g
17	金	 HOTサービ ス	★HOTさつまいもシチュー ・チンゲン菜の中華和え ・肉団子 ・厚焼き玉子 ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ゼラチン・ごま)	エネルギー 750 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 19.6 g 塩分 2.2 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
20	月	 COLDサービ ス	★チンジャオロース ・小松菜のチーズおかか和え ・しゅうまい ・わかめサラダ ・みたらし団子 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・イカ・エビ・カニ)	エネルギー 769 kcal 蛋白質 25 g 脂質 20.4 g 塩分 2.2 g
21	火	 COLDサービ ス	★タンドリーチキン ・チンゲン菜中華炒め ・ひじき煮物 ・キャベツ塩昆布和え ・ケチャップスパ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 829 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 30.9 g 塩分 1.8 g
22	水	 HOTサービ ス	★HOT麻婆豆腐 ・ミートオムレツ ・ほうれん草のチーズ和え ・フルーツゼリー アレルギー(大豆・小麦・乳・卵・鶏・豚・牛・ごま・りんご・もも・オレンジ)	エネルギー 775 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 21.6 g 塩分 2.2 g
23	木	 COLDサービ ス	★カレイの竜田バター醤油かけ ・野菜の味噌炒め ・里芋の煮物 ・小松菜の桜エビツナ和え ・大根の甘酢サラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・カニ)	エネルギー 760 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 18.8 g 塩分 1.8 g
24	金	 HOTサービ ス	★HOT豚丼 ・カレーコロッケ ・野菜の塩タレ炒め ・ブロッコリーサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・鶏・ゼラチン・ごま・エビ)	エネルギー 802 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 22.8 g 塩分 1.8 g
27	月	 COLDサービ ス	★チキンカツ ・切干大根の酢の物 ・チーズポテト ・フルーツゼリー ・HOT餃子スープ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご・もも・オレンジ)	エネルギー 856 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 23.6 g 塩分 2.1 g
28	火	 COLDサービ ス	★豚肉の山椒炒め ・春巻き ・春雨中華和え ・カレー豆煮 ・ミックスフルーツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・エビ・りんご・もも・ゼラチン)	エネルギー 798 kcal 蛋白質 25 g 脂質 22.7 g 塩分 1.3 g
29	水	 HOTサービ ス	★HOTチキンカレー ・イカフライ ・高野豆腐卵とじ ・りんご アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・イカ・りんご)	エネルギー 791 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 22.9 g 塩分 2.3 g
30	木	 COLDサービ ス	★アジの蒲焼き ・豚大根煮 ・ほうれん草のソテー ・さつまいもサラダ ・メープルプチケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま)	エネルギー 787 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 24.0 g 塩分 1.8 g
31	金	 COLDサービ ス	★豚の生姜焼き ・野菜コロッケ ・いんげんおかか和え ・ハロウィン団子 ・HOT南瓜スープ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 824 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17.2 g 塩分 2 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。)