

2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	
3	月	ごはん	★タラのコーンフレークフライ ・かぼちゃのそぼろ煮 ・小松菜のお浸し ・わかめの酢の物 ・金時豆 今が旬	エネルギー 810 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 11.6 g 塩分 3.1 g	
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・エビ・カニ)					
4	火	ごはん	★肉団子の甘酢煮 ・ササミフライ ・カリフラワーのレモンサラダ ・ほうれん草のおかか和え ・中華ポテト 今が旬	エネルギー 956 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 32.7 g 塩分 2.5 g	
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)					
5	水	ごはん	★HOTチキンカレー ・大根の信田煮 ・大豆のチリ煮 ・コールスローサラダ ・キャンディーチーズ	エネルギー 804 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 22.1 g 塩分 3.1 g	
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛・乳・りんご)					
6	木	ごはん	★豚キムチ炒め ・ツナ肉じゃが ・ひじきの煮物 ・春雨サラダ ・りんご	エネルギー 816 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 23.7 g 塩分 3.5 g	
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)					
7	金	ごはん	★鶏とごぼうの甘辛ごまがらみ ・里芋と竹輪の煮物 ・切干大根の煮物 ・ひじきサラダ ・きなこ餅	エネルギー 866 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 25.0 g 塩分 2.1 g	
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま)					
10	月	ごはん	★サバの味噌煮 カニコロッケ ・こんにゃく金平 ・人参しりしり ・中華サラダ 今が旬	エネルギー 791 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 23.8 g 塩分 2.4 g	
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・サバ・カニ・ゼラチン)					
11	火	建国記念日			
12	水	ごはん	★HOTビビンバ風クッパ ・はんぺん煮 ・インゲンコンソメ煮 ・かぼちゃサラダ ・杏仁豆腐 今が旬	エネルギー 761 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 23.1 g 塩分 4 g	
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご・ごま)					
13	木	ごはん	★チンジャオロース ・高野豆腐 ・春巻 ・小松菜胡麻和え ・小魚フライビーンズ	エネルギー 880 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 30.0 g 塩分 2.5 g	
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・カニ・ごま・りんご)					
14	金	ごはん	★はちみつ鶏 ・ほうれん草の昆布和え ・揚げシュウマイ ・ハリハリ漬け ・オレンジ	エネルギー 856 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 29.3 g 塩分 2.1 g	
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・ゼラチン・オレンジ)					
17	月	ごはん	★さわらの香草パン粉焼き ・ナポリタンスパゲティ ・厚揚げ煮 ・ピーマンのピリ辛炒め ・野菜つくね	エネルギー 788 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 17.7 g 塩分 3.0 g	
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)					
18	火	ごはん	★HOTハヤシシチュー ・目玉フライ ・白菜のうま煮 ・ポパイサラダ ・なしゼリー 今が旬	エネルギー 758 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 21.5 g 塩分 2.9 g	
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・りんご)					

日	曜日	主食	献立名	栄養価	
19	水	給食なし			
20	木	給食なし			
21	金	給食なし			
24	月	振替休日			
25	火	ごはん	★サケのチーズ焼き ・ひじき煮物 ・ビーフン炒め ・豆サラダ ・アメリカンドッグ 今が旬	エネルギー 779 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 22.0 g 塩分 2.3 g	
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・鮭・ごま)					
26	水	ごはん	★HOTちゃんこ鍋 ・人参ソテー ・ジャーマンポテト ・ほうれん草の和え物 ・厚焼き玉子	エネルギー 854 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 32.3 g 塩分 2.2 g	
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ゼラチン)					
27	木	ごはん	★鶏のマーマーレード焼き ・小松菜のコンソメ煮 ・カレーマカロニサラダ ・さつまいもの甘煮 ・りんご	エネルギー 872 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 27.7 g 塩分 1.5 g	
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・オレンジ・りんご)					
28	金	ごはん	★さわらのレモン醤油揚げ ・オムレツ和風あんかけ ・かぼちゃサラダ ・キャベツツナ和え ・ミニプリン	エネルギー 813 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 25.4 g 塩分 2.1 g	
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛)					

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。)

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!