

6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	月	ごはん	☆タラのトマトソース ・煮豆 ・ナムル ・スパゲティーサラダ ・大学芋	エネルギー 849 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 25.1 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛)				
5	金	うどん	☆天ぷら5種 ・ほうれん草ソテー ・厚揚げ肉味噌炒め	エネルギー 746 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 30.2 g 塩分 3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・エビ)				
8	月	ごはん	☆サワラの西京焼き ・じゃがいも揚げ煮 ・野菜コンソメ ・キャベツごま和え ・きな粉もち	エネルギー 822 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 20.8 g 塩分 1.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)				
9	火	ごはん	☆ハムカツ ・炒り豆腐 ・中華春雨煮 ・玉葱と枝豆の酢の物 ・ごまボール	エネルギー 780 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 17.9 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま)				
10	水	ごはん	☆クリームロールキャベツ ・ピリ辛チキン ・かぼちゃそぼろ煮 ・もやしサラダ	エネルギー 744 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 20.6 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・カニ・りんご)				
11	木	ごはん	☆ロコモコ風 ・大豆トマト煮 ・ごぼう甘辛煮 ・キャベツとささみのサラダ ・ミニプリン風ゼリー	エネルギー 789 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 21.1 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ゼラチン・ごま)				
12	金	ごはん	☆HOTプルコギ ・目玉フライ ・ひじきの煮物 ・コブサラダ風	エネルギー 817 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 28.8 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・ごま・りんご)				

日	曜日	主食	献立名	栄養価
18	木	ごはん	☆アジのマヨケチャ焼き ・チンゲンサイのザーサイ炒め ・厚揚げの味噌煮 ・コーンサラダ ・ウインナードッグ	エネルギー 773 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 26.2 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)				
19	金	ごはん	☆HOTポークシチュー ・から揚げ ・マカロニサラダ ・ほうれん草ボン酢和え	エネルギー 798 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 21.2 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)				
22	月	ごはん	☆チキン南蛮タルタルソース ・大根の煮物 ・大豆入りポテトサラダ ・小松菜種和え フルーツゼリー	エネルギー 856 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 32.4 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・もも・オレンジ)				
23	火	ごはん	☆イワシピリ辛ソース ・南瓜コロッケ ・メンマこんにゃく炒め ・コーンスローサラダ ・ささみと野菜の和え物	エネルギー 761 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 22.5 g 塩分 2.5 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま)				
24	水	ごはん	☆HOTミネストローネ ・鶏のムニエルマスタードソース ・キャベツと水菜のさっぱり和え ・里芋の煮物	エネルギー 724 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 22.5 g 塩分 1.6 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)				
25	木	ごはん	☆点心セット ・ひじき豆炒め煮 ・インゲンツナマヨ和え ・ピーマンマリネ ・中華ごぼう	エネルギー 825 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 26.3 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・エビ・ごま・りんご)				
26	金	ごはん	☆HOT茄子マーボー ・ホキの磯辺揚げ ・きゅうりの酢の物 ・かぼちゃサラダ	エネルギー 863 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 32.3 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・カニ)				
29	月	ごはん	☆チンジャオロース ・がんもの煮物 ・メンチカツ ・ひじきサラダ ・きのこソテー	エネルギー 809 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 25.7 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・カニ・ごま)				
30	火	ごはん	☆エビフライ・アジフライ ・茄子の煮浸し ・キャベツのコンソメカレーソテー ・わかめの酢の物 ・厚焼き玉子	エネルギー 822 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 22.5 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・エビ・カニ・ごま)				

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。)

このマークはホットサービスメニューです。



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