



3月

# 川越中学校デリバリー給食

## 献立表

日	曜日	主食	栄養価
2	月	 ★ <b>鮭のムニエル</b> ・筑前煮 ・青梗菜中k炒め ・さつまいも甘煮 ・ツナサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま・さけ)	エネルギー 801 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 21.3 g 塩分 2.1 g
3	火	 ★ <b>鶏の南部焼き</b> ・大根竹輪煮 ・マカロニサラダ ・小松菜菜種和え ・りんご アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま・りんご)	エネルギー 816 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 25.3 g 塩分 2.2 g
4	水	 ★ <b>HOTポークカレー</b> ・厚揚げ洋風煮 ・レンコン金平 ・ナムル ・昆布豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・りんご・ごま)	エネルギー 901 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 29.1 g 塩分 3.3 g
5	木	 ★ <b>酢鶏</b> ・もやしピリ辛煮 ・ほうれん草のソテー ・春雨酢の物 ・シュウマイ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 876 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 30.1 g 塩分 3.1 g
6	金	 卒業式	
9	月	 ★ <b>サワラのパン粉焼き</b> ・ジャーマンポテト ・小松菜わさび和え ・里芋青のりまぶし ・大豆ケチャップ煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・りんご)	エネルギー 804 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 22.3 g 塩分 2.2 g
10	火	 ★ <b>豚の生姜焼き</b> ・かぼちゃそぼろ煮 ・厚揚げ炒め ・パンサンスー ・ポテトフライ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 818 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 19.3 g 塩分 2.7 g
11	水	 ★ <b>HOTクリームシチュー</b> ・五目豆 ・青梗菜エビソテー ・白菜おかか和え ・りんごゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・カニ・ごま)	エネルギー 800 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 20.8 g 塩分 3.5 g
12	木	 ★ <b>アジフライ</b> ・がんと煮 ・カリフラワーレモン和え ・さつまいもおかか煮 ・うぐいす豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏)	エネルギー 812 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 18.8 g 塩分 3.3 g

日	曜日	主食	栄養価
13	金	 ★ <b>回鍋肉</b> ・春巻 ・小松菜お浸し ・大根ツナ煮 ・ピサンゴレン アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・ごま・りんご・バナナ)	エネルギー 827 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 24.3 g 塩分 2.7 g
16	月	 ★ <b>豚肉山賊焼き</b> ・キムチ厚揚げ煮 ・ごぼうわさびマヨ和え ・インゲン胡麻和え ・肉団子照り焼きソース アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・エビ・りんご)	エネルギー 850 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 28 g 塩分 3.3 g
17	火	 ★ <b>鶏肉の竜田揚げ</b> ・大根カニあんかけ ・スパゲティサラダ ・野菜中華胡麻酢和え ・透き通るおいしいゼリー 今が旬	エネルギー 874 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 29.2 g 塩分 2.3 g
18	水	 ★ <b>HOT豚丼</b> ・切干煮物 ・わかめサラダ ・ピーマンの甘辛炒め ・金時豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・カニ・ごま)	エネルギー 809 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 21.3 g 塩分 3.2 g
19	木	 ★ <b>サバ照り焼き</b> ・白菜と春雨の中華煮 ・生酢 ・ひじきサラダ ・大豆かりんとう 今が旬 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 801 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 22.8 g 塩分 3.2 g
23	月	 ★ <b>鶏の唐揚げ</b> ・大根煮 ・小松菜ピーナッツ和え ・白菜胡麻酢和え ・透き通るおいしいゼリー 今が旬 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 875 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 33.6 g 塩分 2.7 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

このマークは配膳員による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。)

