

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	日	曜日	主食	献立名	栄養価
1	水	HOTサービス	★HOTポークカレー ・鶏胸肉の香草焼き ・キャベツサラダ ・白菜キムチ ・厚焼き玉子 今が	エネルギー 858 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 26.0 g 塩分 3.7 g	16	木	パン	★照り焼きハンバーガー ・オムレツナポリタンソース ・切干大根煮 ・マカロニピリ辛炒め ・みかん缶 今が	エネルギー 678 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 24.3 g 塩分 4.5 g
2	木		★鶏の照り焼き ・ひじき煮 ・肉団子(ケチャップ味) ・ブロッコリーコンソメ味 ・ダイスゼリー(りんご) 今が	エネルギー 909 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 29.3 g 塩分 3.6 g	17	金		★チキンカツ ・きんぴら蓮根 ・高野煮 ・フライビーンズ ・ずんだ餅 今が	エネルギー 868 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 21.8 g 塩分 2.5 g
3	金		★カレイの唐揚げ野菜あんかけ ・肉じゃが ・小松菜お浸し ・こんにゃく煮 ・ピザンゴレン 今が	エネルギー 842 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 19.7 g 塩分 2.2 g	20	月		給食なし	
6	月	HOTサービス	★HOTチンジャオロース ・中華サラダ ・かぼちゃの甘煮 ・わかさぎの磯辺揚げ ・パイン缶 今が	エネルギー 821 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 20.7 g 塩分 2.9 g	21	火		給食なし	
7	火		★鮭の味噌マヨネーズ焼き ・チンゲン菜のオイスター炒め ・枝豆そぼろ煮 ・かぼちゃ煮 ・ミニプリン 今が	エネルギー 731 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 16.8 g 塩分 2.0 g	22	水		給食なし	
8	水		★豚カツ ・カレー春雨 ・小松菜ソテー ・小魚フライビーンズ ・ミニトマト 今が	エネルギー 866 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 25.4 g 塩分 2.3 g	23	木		★アジの南蛮漬け ・ほうれん草とひじきのサラダ ・ブロッコリーソテー ・冬瓜の中華あんかけ ・ダイスゼリー(みかん) 今が	エネルギー 792 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 23.2 g 塩分 3.2 g
9	木		★唐揚げさっぱり和え ・サラダうどん ・チンゲン菜のザーサイ炒め ・いんげんと竹の子の白味噌和え ・きなこ餅 今が	エネルギー 858 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 21.0 g 塩分 3.5 g	24	金		★豚の生姜焼き ・れんこん金平 ・高野豆腐のケチャップ和え ・キャベツソテー ・フライドかぼちゃ 今が	エネルギー 880 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 27.8 g 塩分 2.7 g
10	金		★さわらのトマトソースグリル ・厚揚げ中華炒め ・里芋煮 ・れんこんチップス ・大学芋 今が	エネルギー 810 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 18.9 g 塩分 3.5 g	27	月		★肉団子の甘酢あん ・揚げぎょうざ ・ビーンズサラダ ・ブロッコリー辛子和え ・生酢 今が	エネルギー 811 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 23.8 g 塩分 2.6 g
13	月		★チキンピザ焼き ・炊き合わせ ・ポパイサラダ ・ワカサギカレー天ぷら ・えび豆 今が	エネルギー 816 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 22.9 g 塩分 2.3 g	28	火		★鮭マヨコーン焼き ・ジャーマンポテト ・きゅうりのピリ辛甘酢漬け ・大根煮 ・キャンディチーズ 今が	エネルギー 787 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 22.7 g 塩分 1.9 g
14	火		★イカのアーモンドがらめ ・パンサンデー ・つきこん金平 ・キャベツオイスター炒め ・大しゅうまい 今が	エネルギー 862 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 26.4 g 塩分 2.7 g	29	水	HOTサービス	★HOT天津飯風 ・手羽中甘辛炒め ・ごぼうサラダ ・胡瓜としらすの酢の物 ・ごまボール 今が	エネルギー 891 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 27.0 g 塩分 6.4 g
15	水	HOTサービス	★HOT豚丼 ・竹輪天 ・ごぼうサラダ ・ほうれん草ソテー ・キャンディチーズ 今が	エネルギー 797 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 22.0 g 塩分 3.0 g	30	木		★豚肉ネギ塩炒め ・マカロニのトマトソース ・キャベツ塩昆布和え ・フライビーンズ ・枝豆の唐揚げ 今が	エネルギー 842 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 21.0 g 塩分 2.5 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。)