

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	 HOTサービス	★鶏の唐揚げ中華あんかけ ・海藻サラダ ・ワッフル ・HOTけんちん汁	エネルギー 877 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 29.8 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・サバ・ごま・ゼラチン)				
2	火		★豚の生姜焼き ・白菜ごま酢和え ・五色ソテー ・炊き合わせ ・メープルプテケーキ	エネルギー 780 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 21.9 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)				
8	月		・鶏のごま味噌焼き ・肉じゃが ・磯香和え ・高野豆腐煮 ・キャンディーチーズ	エネルギー 803 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 24.8 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)				
9	火		★チンジャオロース ・小松菜わさび和え ・マセドアンサラダ ・レンコンチップス ・フルーツゼリー	エネルギー 716 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 18.3 g 塩分 1.5 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま・りんご)				
10	水	 HOTサービス	★HOT豚すき丼 ・コーンコロケ ・ビーフソテー ・水菜キムチ	エネルギー 805 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・ゼラチン・りんご・ごま)				
11	木		★チキンカツ ・小松菜ソテー ・白菜塩昆布和え ・玉子焼き ・カリフラワーのチーズフリッター	エネルギー 842 kcal 蛋白質 24 g 脂質 27.4 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ゼラチン)				
12	金	 HOTサービス	★HOT坦々麺つゆ ・煮玉子&野菜 ・マカロニサラダ ・ごぼうの旨煮 ・アメリカンドッグ	エネルギー 751 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 24 g 塩分 2.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご)				
15	月		★アジのムニエル バタポンソース ・人参しりしり ・ほうれん草サラダ ・レンコン金平 ・フライビーンズ	エネルギー 777 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 19.9 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)				
16	火		★オムレットマトソース ・豚と大根の煮物 ・野菜つくね ・小松菜ツナ和え ・きなこ餅	エネルギー 763 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 16.2 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・牛)				
17	水	 HOTサービス	★HOT親子煮 ・天ぷら ・ほうれん草ベーコンソテー ・オレンジ	エネルギー 890 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 29.1 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・牛)				
18	木		★サケの照り焼き ・根菜煮 ・キャベツとベーコンの炒り卵 ・春雨サラダ ・ごぼうチップス	エネルギー 714 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 15.1 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・サケ・ごま)				
19	金		★HOTポークカレー ・白身フライ ・人参レーズンサラダ ・ワカメの酢の物	エネルギー 784 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.6 g 塩分 2.6 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・カニ・りんご)				

日	曜日	主食	献立名	栄養価
22	月		★サバのマリネ ・切干洋風煮 ・きのこ炒め和え ・ツナサラダスパ ・ジャーマンポテト	エネルギー 868 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 26.5 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・サバ・りんご・ごま)				
23	火		★タンドリーチキン ・ひじき豆サラダ ・大根の洋風煮 ・キャベツ中華炒め ・りんごサラダ	エネルギー 843 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 28.9 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・りんご)				
24	水	 HOTサービス	★HITハヤシライス ・とんかつ ・ごまキャベツ ・春雨の酢の物	エネルギー 818 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 23.7 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・りんご)				
25	木		★サワラのムニエルレモンソース ・えだまめコロケ ・中華サラダ ・小松菜のお浸し ・黒胡麻ドーナツ	エネルギー 777 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 20.6 g 塩分 1.5 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま)				
26	金	 HOTサービス	★HOT海鮮キムチチゲ風煮 ・ささみカツ ・じゃがいもの旨煮 ・カレースパゲティー	エネルギー 786 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 19.4 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・エビ・ゼラチン・ごま・りんご)				
29	月		★海鮮フライ ・厚揚げ甘辛炒め ・青菜煮 ・ごぼうサラダ ・ミニプリン	エネルギー 845 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 23.7 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・サケ・イカ・ごま)				
30	火		★鶏天チーズ天ぷらカレーあん ・関東風煮 ・小松菜ごま和え ・白菜サワー漬け ・ピーマンのお浸し	エネルギー 848 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 28.9 g 塩分 2.0 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)				
31	水	 HOTサービス	★HOT中華飯 ・中華盛り合わせ ・ホトサラダ ・みかん缶	エネルギー 836 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 26.5 g 塩分 2.0 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・イカ・ごま・りんご)				

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。
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

