

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
1	火		★鶏キムチ炒め ・ミニコロッケ ・カリフラワー・レモンサラダ ・小松菜のおかか和え ・金時豆 今が	エネルギー 860 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 28.6 g 塩分 2.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・エビ・ごま・りんご)				
2	水		★HOTビーフカレー ・カツ2種 ・ブロッコリーサラダ	エネルギー 882 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 28.8 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛・乳)				
3	木		★肉団子の甘酢煮 ・ツナ肉じゃが ・ひじきの煮物 ・春雨サラダ ・りんご 今が	エネルギー 818 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 19.2 g 塩分 3.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・ごま・鶏・豚・乳・ゼラチン・りんご)				
4	金		★鶏と大根のビリ辛味噌煮 ・里芋の竹輪の煮物 ・切干大根の煮物 ・グリーンサラダ ・きなこもち 今が	エネルギー 803 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 20.6 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご・ゼラチン)				
7	月		★鶏とごぼうの甘辛ごまがらめ ・厚焼き玉子 ・こんにゃくきんぴら ・中華サラダ ・揚げ里芋のみたらしあん 今が	エネルギー 926 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 29.9 g 塩分 2.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま)				
8	火		★チンジャオロース ・高野豆腐の含め煮 ・春巻き ・小松菜ごま和え ・フライビーンズ 今が	エネルギー 846 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 27.4 g 塩分 2.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・乳・エビ・カニ・りんご・ごま)				
9	水		★HOTピピンバ風クッパ ・一口しゅうまい ・ミニコロッケ ・南瓜サラダ	エネルギー 821 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 25.0 g 塩分 2.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)				
10	木		★サワラのマヨパン粉焼き ・ナポリタンスパゲティ ・厚揚げの煮物 ・レンコンピリ辛炒め ・野菜つくね 今が	エネルギー 811 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 22 g 塩分 2.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)				
11	金	建国記念日		
14	月		★HOTハヤシシチュー ・ハムフライ&目玉フライ ・ポパイサラダ ・チョコワッフル 今が	エネルギー 883 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 27.9 g 塩分 3.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛)				
15	火		★サバの竜田揚げ ・厚揚げの煮物 ・春雨サラダ ・茄子のお浸し ・きなこドーナツ 今が	エネルギー 834 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 26.7 g 塩分 3.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛)				
16	水		★HOTカラフル麻婆豆腐 ・チキン南蛮 ・さつまいもレモン煮 ・はくさいワカメ和え 今が	エネルギー 984 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 37.0 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ゼラチン・ごま)				

日	曜日	主食	献立名	栄養価
17	木		★サケの味噌漬け焼き ・高野豆腐含め煮 ・ピーマン炒め ・豆サラダ ・アメリカンドッグ 今が	エネルギー 802 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 23.1 g 塩分 2.0 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・サケ)				
18	金		★はちみつ鶏 ・ほうれん草の昆布和え ・イカリングフライ ・ハリハリ漬け ・メープルプーチケーキ 今が	エネルギー 913 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 29.7 g 塩分 2.0 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・イカ・ゼラチン)				
21	月		★フィッシュフライ ・ひじきの煮物 ・エビ団子煮 ・たけのこ中華炒め ・フルーツゼリー	エネルギー 844 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 26.8 g 塩分 2.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・イカ・ゼラチン)				
22	火		★HOTちゃんこ鍋風 ・ジャーマンポテト ・ほうれん草の和え物 ・キャンディーチーズ 今が	エネルギー 805 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 25.4 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ゼラチン)				
23	水	祝日		
24	木		★鶏のマメレード焼き ・小松菜コンソメ煮 ・カレーマカロニサラダ ・さつまいも甘煮 ・りんご 今が	エネルギー 887 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 29.1 g 塩分 1.6 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ゼラチン)				
25	金		★サワラのレモン醤油揚げ ・オムレツ和風あんかけ ・南瓜サラダ ・キャベツツナ和え ・黒胡麻ドーナツ 今が	エネルギー 892 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 29.0 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)				
28	月		★サケのムニエル ・筑前煮 ・チンゲン菜の中華炒め ・さつまいも甘煮 ・ミニプリン 今が	エネルギー 802 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 18.3 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・サケ・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。)

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！