

# 9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		★エビカツ&白身フライ ・ナポリタン ・青梗菜浸し ・ひじき豆 ・きな粉ドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご・エビ・イカ)	エネルギー 799 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 16.2 g 塩分 3.1 g
2	水	 HOTサービス	★HOTポークカレー ・蒸し鶏の梅和え ・大豆トマト煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・鶏・豚・りんご)	エネルギー 752 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 17 g 塩分 2.9 g
3	木		★肉団子甘酢煮 ・切干煮物 ・さつまいも甘辛炒め ・小松菜マヨ和え ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 870 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 22.8 g 塩分 3.4 g
4	金		★鶏の照り焼き ・おからポテト ・ケチャップマカロニ ・もやしチャンプル ・ワカメの酢物 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・ゼラチン)	エネルギー 925 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 31.6 g 塩分 3.4 g
7	月		★ロコモコ ・厚揚げ中華炒め ・イカのレモン風味 ・ビーンズサラダ ・キャラメルポテト アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご・イカ・ゼラチン)	エネルギー 824 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 24.5 g 塩分 2.2 g
8	火		★鮭のパン粉焼きタルタルソース ・野菜炒め ・きのこごま和え ・うずら串フライ ・シュウマイ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・鮭・ごま)	エネルギー 826 kcal 蛋白質 32 g 脂質 23.8 g 塩分 2.3 g
9	水	 HOTサービス	★HOTブルコギ丼 ・春雨サラダ ・鶏肉と竹の子の味噌煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 802 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 23.3 g 塩分 3.3 g
10	木		★さわらの西京焼き ・じゃがいもソテー ・マカロニサラダ ・菜の花わさび和え ・フライビーンズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま・りんご)	エネルギー 842 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 24 g 塩分 3.3 g
11	金		★油淋鶏 ・レンコン甘辛炒め ・もやいポン酢和え ・小松菜煮浸し ・ぶどうせりー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま)	エネルギー 900 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 29.9 g 塩分 3.4 g
14	月		★鶏のマーマレード焼き ・揚げ高野豆腐 ・コールスローサラダ ・昆布豆 ・きな粉餅 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・オレンジ・りんご)	エネルギー 938 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 32.5 g 塩分 1.8 g
15	火		★サバのおろしあん ・ジャーマンポテト ・白菜サワー漬 ・チキンナゲット ・里芋青のりまぶし アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・サバ・りんご)	エネルギー 862 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 20.9 g 塩分 2.4 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
16	水	 HOTサービス	★HOTダッカルビ ・コホウサラダ ・人参しりしり アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・りんご・ごま)	エネルギー 828 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 28 g 塩分 2.6 g
17	木		★チキンのネギソース ・ポテトコンソメ ・白菜キムチ煮 ・きのこがリック炒め ・りんごゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・えび・りんご・ごま)	エネルギー 866 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 30.4 g 塩分 1.8 g
18	金		★ホキの洋風唐揚げ ・筑前煮 ・韓国風サラダ ・ほうれん草ツナ和え ・厚焼き卵 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・りんご・ごま)	エネルギー 767 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 23.1 g 塩分 2 g
21	月		敬老の日	
22	火		秋分の日	
23	水	 HOTサービス	★ハヤシチュー ・カレーコロケ ・キャベツごま酢和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 919 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 30.8 g 塩分 3.5 g
24	木		★チキンカツ ・茄子の生姜煮 ・大根甘酢漬 ・芋粉煮 ・肉団子のカレーボール アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・りんご)	エネルギー 874 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 23.6 g 塩分 2.3 g
25	金		★豚とんテキ風 ・カレーコンソメ煮 ・マカロニグラタン ・ピーマンピリ辛炒め ・フライドポテト アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・ゼラチン・ごま)	エネルギー 831 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 26.3 g 塩分 1.8 g
28	月		★ササミフライ ・粉ふき芋 ・インゲンごま和え ・ワカメ中華和え ・野菜のザワークラフト風 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・カニ・えび・りんご・ごま)	エネルギー 855 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 17.3 g 塩分 1.7 g
29	火		★さわら味噌マヨネーズ焼き ・じゃがいもそぼろ煮 ・春雨サラダ ・ほうれん草ごま和え ・金時豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま)	エネルギー 817 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 22 g 塩分 2.1 g
30	水	 HOTサービス	★HOTキーマカレー ・チキンかつ ・野菜サラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・りんご)	エネルギー 831 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 24 g 塩分 3.1 g



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

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

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。)