

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 |
|-------------------------------|----|----------------|---|---|
| 3 | 月 | ご飯 | ★タラのトマトソースかけ ・煮豆 ・ナムル ・スパゲティーサラダ ・大学芋 | エネルギー 869 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 25.6 g 塩分 2.1 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・魚・胡麻) | | | | |
| 4 | 火 | ご飯 | ★鶏肉の照り焼き ・厚焼き玉子 ・ひじきレンコン梅煮 ・小松菜オイスター炒め ・人参天ぷら | エネルギー 836 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 27.1 g 塩分 2.3 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏) | | | | |
| 5 | 水 | ご飯 HOTサービ | ★HOTMIX豆のキーマカレー ・エビカツ ・マカロニサラダ ・パン缶 | エネルギー 845 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 23.7 g 塩分 2.3 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・りんご) | | | | |
| 6 | 木 | ご飯 | ★サケの西京焼き ・じゃがいも揚げ煮 ・野菜コンソメソテー ・キャベツのごま和え ・三色豆のサラダ | エネルギー 779 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 18 g 塩分 1.6 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・サケ) | | | | |
| 7 | 金 | うどん COLDサービ | ★天ぷら5種 ・ほうれん草ソテー ・厚揚げの肉味噌炒め | エネルギー 763 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 30.2 g 塩分 2.4 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・エビ) | | | | |
| 10 | 月 | ご飯 | ★ロコモコ風 ・大豆トマト煮 ・ごぼう甘辛煮 ・キャベツとササミのサラダ ・ミニプリン | エネルギー 793 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 21.1 g 塩分 2.2 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・魚・胡麻) | | | | |
| 11 | 火 | ご飯 | ★ハムカツ ・炒り豆腐 ・中華春雨煮 ・玉葱とえだまめの酢の物 ・ごまボール | エネルギー 799 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 20.4 g 塩分 2.4 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・魚・胡麻・ゼラチン) | | | | |
| 12 | 水 | ご飯 HOTサービ | ★夏カレーライス ・ササミフライ ・野菜のお浸し ・プチもっちな | エネルギー 860 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 28.9 g 塩分 2.3 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご) | | | | |
| 13 | 木 | ご飯 | ★サバの竜田揚げ ・オムレツ和風あんかけ ・ナポリタンスパゲティ ・たけのこの煮物 ・きな粉もち | エネルギー 856 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 28 g 塩分 2.2 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・サバ・ごま) | | | | |
| 14 | 金 | ご飯 HOTサービ | ★HOTクリームロールキャベツ ・ピリ辛チキン ・南瓜そぼろ煮 ・もやしサラダ | エネルギー 818 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 26.4 g 塩分 1.9 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・カニ・ごま・ゼラチン) | | | | |
| 17 | 月 | ご飯 | ★フィッシュフライ ・筑前煮 ・揚げ出し豆腐 ・大根サラダ ・ピーマンソテー | エネルギー 879 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 25.1 g 塩分 2.1 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・サケ・ゼラチン) | | | | |
| 18 | 火 | ご飯 | ★チキン塩タレ焼き ・がんもの煮物 ・ピーマンの金平 ・春雨サラダ ・フルーツゼリー | エネルギー 826 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 27.4 g 塩分 1.8 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま・ゼラチン・りんご) | | | | |

| 日 | 曜日 | 主食 | 献立名 | 栄養価 |
|--------------------------------|----|--------------|--|---|
| 19 | 水 | ご飯 HOTサービ | ★HOT茄子麻婆 ・ホキの磯辺揚げ ・きゅうりの酢の物 ・南瓜サラダ | エネルギー 863 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 32.3 g 塩分 2.2 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・カニ) | | | | |
| 20 | 木 | ご飯 | ★鶏のカレーマヨネーズ焼き ・チンゲン菜のザーサイ炒め ・厚揚げの味噌煮 ・オクラのわさび和え ・メープルプテケーキ | エネルギー 871 kcal 蛋白質 30 g 脂質 34.4 g 塩分 1.8 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・りんご・ごま) | | | | |
| 21 | 金 | ご飯 HOTサービ | ★HOTポークシチュー ・唐揚げ ・レンコンの中華炒め ・ほうれん草のポン酢和え | エネルギー 812 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 25.3 g 塩分 1.7 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・りんご・ごま) | | | | |
| 24 | 月 | ご飯 | ★チキン南蛮タルソース ・大根の煮物 ・ジャーマンポテト ・小松菜の菜種和え ・フルーツゼリー | エネルギー 806 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 27.7 g 塩分 2.0 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご) | | | | |
| 25 | 火 | ご飯 | ★点心セット ・ひじき豆炒め煮 ・インゲンツナマヨ和え ・中華風ピリ辛炒め ・中華ごぼう | エネルギー 852 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 25.4 g 塩分 2.2 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・ごま・りんご) | | | | |
| 26 | 水 | ご飯 HOTサービ | ★ブルコギ風 ・イワシフライ ・キャベツと水菜のさっぱり和え ・里芋の煮桃 | エネルギー 857 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 29.6 g 塩分 2.0 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・柑橘) | | | | |
| 27 | 木 | ご飯 | ★サワラ豆板醤ソース ・おさつコロッケ ・メンマこんにゃく炒め ・ささみと野菜の和え物 | エネルギー 790 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 23.2 g 塩分 2.3 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま) | | | | |
| 28 | 金 | ご飯 HOTサービ | ★HOTミネストローネ ・鶏のムニエルマスタードソース ・オムレツ ・コブサラダ | エネルギー 773 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 25.3 g 塩分 2.1 g |
| アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・イカ・貝・りんご) | | | | |



このマークはホットサービスメニューです。

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。)