

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	日	曜日	主食	献立名	栄養価
2	月	ごはん	★チンジャオロース ・春巻き ・厚揚げ煮 ・ひじきサラダ ・きのこソテー	エネルギー 766 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 23.7 g 塩分 1.9 g	16	月	ごはん	★ペーコンチーズフライ ・ちくわの甘辛煮 ・たけのこの中華炒め ・ほうれん草の和え物 ・きなこチーズ餅	エネルギー 831 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 24.0 g 塩分 2.3 g
3	火	ごはん	★サワラのマヨパン粉焼き ・ピーフン炒め ・じゃがいも煮 ・大豆ケチャップ煮 ・白菜のごま酢和え	エネルギー 807 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 24.0 g 塩分 2.4 g	17	火	ごはん	★鶏肉のBBQソース ・小松菜の葉種和え ・マカロニサラダ ・さつまいもバター醤油炒め ・りんご	エネルギー 810 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 22.7 g 塩分 1.7 g
4	水	ごはん	★HOT卵とじあんかけ ・豚カツ ・人参ツナソテー ・ごぼうサラダ ・オレンジ	エネルギー 770 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 20.2 g 塩分 2.4 g	23	月		天皇誕生日	
5	木	ごはん	★鶏とごぼうの甘辛ごまからめ ・昆布煮物 ・カニ風味シュウマイ ・小松菜ソテー ・南瓜サラダ	エネルギー 798 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 22.7 g 塩分 2.4 g	24	火	ごはん	★サワラのレモン醤油揚げ ・高野豆腐の煮物 ・レンコン甘辛炒め ・小松菜コンソメ煮 ・黄桃缶	エネルギー 758 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 21.6 g 塩分 2.1 g
6	金	ごはん	★HOTピビンバ風クッパ ・切干大根の煮物 ・スパゲティーサラダ ・小魚フライビーンズ	エネルギー 776 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 21.8 g 塩分 2.1 g	25	水	ごはん	★HOTポークカレー ・豚串カツ&白身フライ ・野菜サラダ ・杏仁豆腐	エネルギー 790 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.8 g 塩分 2.0 g
9	月	ごはん	★サケの味噌漬け焼き ・がんものの煮物 ・ナポリタンスパゲティー ・豆のカレー風味サラダ ・レンコンチップス	エネルギー 741 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 17.4 g 塩分 1.9 g	26	木	ごはん	★タラの南蛮 ・ごぼうの金平 ・小松菜わさび和え ・茄子の煮浸し ・アメリカンドッグ	エネルギー 756 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
10	火	ごはん	★はちみつ鶏 ・チンゲン菜キムチ炒め ・ちくわ天 ・ハリハリ漬け ・人参サラダ	エネルギー 794 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 22.5 g 塩分 2.2 g	27	金	ごはん	★HOT鶏キムチクッパ ・肉団子とほうれん草の中華煮 ・春雨の酢の物 ・大学芋	エネルギー 806 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 22.9 g 塩分 2.1 g
11	水		建国記念日					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。)	
12	木	ごはん	★鰯の竜田揚げ ・野菜つくね ・れんこんサラダ ・揚げ茄子のお浸し ・さつまいものレモン煮	エネルギー 811 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 21.9 g 塩分 1.9 g					
13	金	うどん	★HOTちゃんこ鍋風 ・ジャーマンポテト ・チョレギ風サラダ ・チャンディーチーズ	エネルギー 788 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 38.9 g 塩分 2.6 g					

写真はイメージです。ご了承ください

パンメニュー・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。

