

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
2	月		★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 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・カニ・ごま)	エネルギー 766 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 23.7 g 塩分 1.9 g
3	火		★サワラのマヨパン焼き ・ビーフン炒め ・じゃがいも煮 ・大豆ケチャップ煮 ・白菜のごま酢和え アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・りんご)	エネルギー 807 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 24.0 g 塩分 2.4 g
4	水		★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 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 770 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 20.2 g 塩分 2.4 g
5	木		★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 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・カニ・ごま)	エネルギー 798 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 22.7 g 塩分 2.4 g
6	金		★HOTビビンバ風クッパ ・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 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・カニ・ごま)	エネルギー 776 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 21.8 g 塩分 2.1 g
9	月		★サケの味噌漬け焼き ・がんもの煮物 ・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 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ゼラチン)	エネルギー 741 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 17.4 g 塩分 1.9 g
10	火		★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 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま・エビ)	エネルギー 794 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 22.5 g 塩分 2.2 g
11	水		建国記念日	
12	木		★鯖の竜田揚げ ・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 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・サバ・ごま・カニ)	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		★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 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・ごま・カニ)	エネルギー 788 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 38.9 g 塩分 2.6 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
16	月		★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 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・ゼラチン)	エネルギー 831 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 24.0 g 塩分 2.3 g
17	火		★鶏肉のBBQソース ・小松菜の菜種和え ・マカロニサラダ ・さつまいもバター醤油炒め ・りんご アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・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
23	月		天皇誕生日	
24	火		★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 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・もも・ごま)	エネルギー 758 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 21.6 g 塩分 2.1 g
25	水		★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 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚)	エネルギー 790 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.8 g 塩分 2.0 g
26	木		★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 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま)	エネルギー 756 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
27	金		★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 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・りんご・ごま)	エネルギー 806 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 22.9 g 塩分 2.1 g

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ください



このマークはホットメニューです。