


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
1	月		★海鮮フライ ・厚揚げの甘辛炒め ・チンゲン菜煮 ・ひじき豆 みかんゼリー ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・サケ・イカ)	エネルギー 889 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 25.7 g 塩分 2.7 g
2	火		★白身魚の天ぷら ・かぼちゃのそぼろ煮 ・山菜スパサラダ ・白菜のサワー漬け ・ミニプリン ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご)	エネルギー 808 kcal 蛋白質 28 g 脂質 21.5 g 塩分 1.7 g
3	水	 HOTサービス	★HOT中華飯 ・唐揚げ ・中華サラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・イカ・ごま)	エネルギー 921 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 34.4 g 塩分 2.3 g
4	木		★鶏とトマトのガーリック焼き ・高野豆腐煮 ・もやしチャンプルー ・にんじん金平 ・さつまいも甘煮 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 881 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 27.3 g 塩分 2.4 g
5	金		★ホイコーロー ・ちくわの磯辺揚げ ・小松菜の韓国風サラダ ・じゃが芋のおかか煮 ・肉団子煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ゴマ・カニ)	エネルギー 825 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 22.5 g 塩分 3.6 g
8	月		★さわらねぎソースかけ ・春巻 ・メマこんにやく炒め ・コールスローサラダ ・ささみのサラダ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご・エビ・ごま)	エネルギー 857 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 27.7 g 塩分 2.9 g
9	火		★チキン南蛮 ・大根とこんにやく煮物 ・ほうれん草のポン酢和え ・小松菜の菜種和え ・厚焼き玉子 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・りんご)	エネルギー 879 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 32.1 g 塩分 3.2 g
10	水	 HOTサービス	★HOTキーマカレー ・チキンカツ ・キャベツと水菜のさっぱり和え アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご・ごま)	エネルギー 869 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 25.9 g 塩分 3.2 g
11	木		★さけの西京焼き ・ひじきサラダ ・中華ごぼう ・炊き合わせ ・さつまいも甘煮 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・サケ・ごま・りんご)	エネルギー 767 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 13.5 g 塩分 3.2 g
12	金		★豚生姜焼き ・厚揚げキムチ煮 ・マカロニサラダ ・オムレツ ・アメリカンドック ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご・ごま・エビ・ゼラチン)	エネルギー 906 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 30.3 g 塩分 3.5 g
15	月		★ロールキャベツ ・じゃがいもそぼろ煮 ・れんこん金平 ・揚げしゅうまい ・ショコラブチケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛)	エネルギー 738 kcal 蛋白質 22 g 脂質 14.2 g 塩分 3 g
16	火		★鶏のバーベキューソース ・野菜コンソメ煮 ・きゅうりの練り梅和え ・かぼちゃサラダ ・白菜キムチ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛・りんご・エビ)	エネルギー 843 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 28 g 塩分 2.4 g
17	水	 HOTサービス	★HOT牛肉のうま煮 ・高野豆腐玉子とじ ・小松菜の辛子和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛)	エネルギー 777 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 23.7 g 塩分 3.1 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
18	木		★白身フライ ・オムレツ和風あんかけ ・ポテトコーンサラダ ・昆布豆 ・きな粉餅 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・りんご・ゼラチン)	エネルギー 860 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 22 g 塩分 1.7 g
19	金		★酢豚 ・ビーフソテー ・白菜の中華春雨煮 ・たまねぎと枝豆の酢の物 ・オレンジ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・オレンジ)	エネルギー 823 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 22.1 g 塩分 2.9 g
22	月		★豚カツ ・筑前煮 ・ミックドームオムレツ ・シューマイ ・ピーマン昆布和え ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま・サケ)	エネルギー 819 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 23.4 g 塩分 3.0 g
23	火		★ロコモコ風 ・大豆トマト煮 ・ごぼうツナ煮 ・キャベツとササミごまサラダ ・フライドポテト ◆◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご・ごま・ゼラチン)	エネルギー 894 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 27.3 g 塩分 2.8 g
24	水	 HOTサービス	★HOT茄子マーボー豆腐 ・こんにやく炒めもの ・ほうれん草ポン酢和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 732 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 16 g 塩分 2.3 g
25	木		★鶏肉カレー焼き ・青梗菜ザーサイ炒め ・竹の子煮物 ・オクラわさび和え ・透き通るゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま)	エネルギー 767 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 25.1 g 塩分 2.6 g
26	金		★ホキの磯辺揚げ ・カニ豆腐 ・ジャーマンポテト ・ワケギ辛子酢味噌和え ・肉団子 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご・ごま・ゼラチン)	エネルギー 789 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 19.9 g 塩分 3.1 g
29	月		★タラのトマトソースかけ ・厚揚げ肉味噌炒め ・ナムル ・揚げ餃子 ・ぶどうゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 762 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 18.2 g 塩分 2.4 g
30	火		★点心セット ・じゃがいもあげ煮 ・ナポリタンスパゲティ ・中華サラダ ・キャンディーチーズ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・カニ・りんご・ごま)	エネルギー 838 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 23.2 g 塩分 2.4 g

 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。)