

7月

川越中学校デリバリー給食献立表

献立表

日	曜日	主食	献立名	栄養価
1	木		★鶏肉の唐揚げ ・厚焼き玉子 ・ひじきレンコン梅煮 ・チンゲン菜オイスター炒め ・おかか和え アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏)	エネルギー 874 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 30.5 g 塩分 2.6 g
2	金		★天ぷら ・もやしサラダ ・昆布豆 ・りんごゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・りんご・エビ・さば)	エネルギー 781 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 22.6 g 塩分 2.6 g
5	月		★鮭のゴーヤチャンプル ・しゃもんホト ・ひじき煮 ・ごぼう辛子マヨ和え ・きなこドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま・りんご・さけ)	エネルギー 826 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.5 g 塩分 3.2 g
6	火		★鶏とじゃがいもの味噌バター炒め ・カレー春雨 ・コールスローサラダ ・高野豆腐煮 ・ゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご)	エネルギー 873 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 29.1 g 塩分 3.1 g
7	水		★HOT麻婆茄子 ・蒸しシュウマイ ・ポテトサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・オレンジ)	エネルギー 969 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 33.6 g 塩分 3.2 g
8	木		★タンドリーフィッシュ ・小松菜コーンソテー ・大豆トマト煮 ・チンゲン菜中華炒め ・中華ポテト アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・ごま・落花生・りんご)	エネルギー 890 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 27.2 g 塩分 3.1 g
9	金		★HOT豚丼 ・コーンフライ ・ほうれん草辛子和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 838 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 19.2 g 塩分 2.6 g
12	月		★サワラのマヨパン粉焼き ・洋風肉じゃが ・小松菜わさび和え ・大豆ケチャップ煮 ・里芋青のり揚げ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・りんご)	エネルギー 815 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 21.8 g 塩分 2.5 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
15	木		★アジフライ・白身フライ ・がんもの煮物 ・カリフラワーのレモン和え ・さつま芋おかか煮 ・金時豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏)	エネルギー 886 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 23.5 g 塩分 2.5 g
16	金		★HOT回鍋肉 ・炒り豆腐 ・小松菜お浸し ・ピザンゴレン アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ゼラチン・ごま)	エネルギー 803 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 22.9 g 塩分 2.3 g
19	月		★HOT中華飯 ・唐揚げ ・春巻き ・高野豆腐煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご・ごま)	エネルギー 924 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 33.9 g 塩分 3.3 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。)

