

7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	火		★エビフライ&アジフライ ・なすの煮浸し ・コールスローサラダ ・わかめの酢のもの ・金時豆	エネルギー 859 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 23.4 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・エビ・カニ・ごま)				
2	水		★HOT中華飯 ・鶏のチリソース ・高野豆腐煮 ・ピサンゴレン	エネルギー 831 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 27.1 g 塩分 1.3 g
アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・乳・エビ・イカ・ごま)				
3	木		★サケのムニエルタルタル添え ・大豆トマト煮 ・マカロニサラダ ・チンゲン菜のナムル ・フルーツカクテル	エネルギー 778 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 20.2 g 塩分 1.6 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・牛・ごま・もも)				
4	金		★HOT親子煮 ・とんかつ ・れんこん高菜金平 ・さつまいものおかか煮	エネルギー 873 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 26.5 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご)				
7	月		★鶏肉とじゃがいもの香草焼き ・春雨中華和え ・花野菜サラダ ・切干大根の煮物 ・フルーツゼリー	エネルギー 818 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 23.7 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・鶏・りんご・オレンジ・もも)				
8	火		★豚肉と茄子の中華炒め ・洋風肉じゃが ・炒り豆腐 ・パンサンスー ・ウインナードッグ	エネルギー 848 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 30.2 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)				

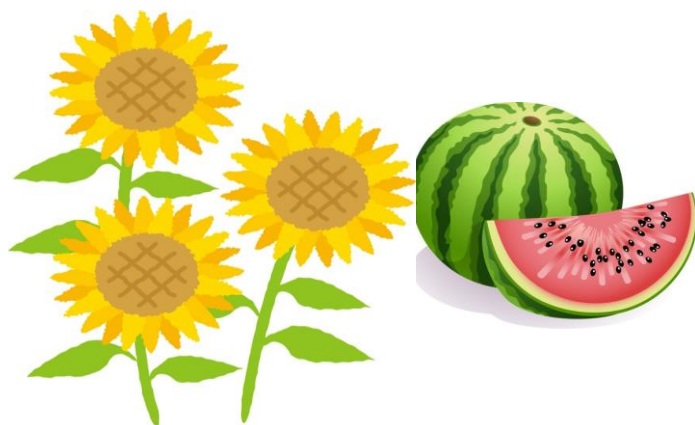
日	曜日	主食	献立名	栄養価
9	水		★シーフードカレー ・ビーフコロッケ ・青梗菜ソテー ・フライピーンズ	エネルギー 813 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.3 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・乳・鶏・豚・牛・イカ・エビ・ごま)				
10	木		★鶏のマヨパン粉焼き ・もやし炒め ・揚げ出し豆腐 ・ごぼうサラダ ・ミニプリン	エネルギー 861 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 33.0 g 塩分 1.0 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)				
11	金		★豚丼 ・目玉焼きフライ&野菜コロッケ ・ポパイサラダ ・里芋チーズ揚げ	エネルギー 816 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 21.4 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ゼラチン・りんご)				
14	月		★回鍋肉 ・ひじき煮 ・小松菜ツナ和え ・南瓜コロッケ ・キャンディーチーズ	エネルギー 737 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.4 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・乳・鶏・豚・ごま)				



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。)



