

12月

川越中学校デリバリー給食

献立表

日	曜日	献立	主食	献立名	栄養価	日	曜日	献立	主食	献立名	栄養価
1	月		ご飯	★メンチカツ ・がんもの煮物 ・小松菜のなたね和え ・れんこんのピリ辛炒め ・キャベツサラダ	エネルギー 788 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 22.7 g 塩分 2.4 g	11	木			三者懇談会	
2	火		ご飯	★ホキの磯辺揚げ ・大根とこんにゃくに ・チンゲン菜ソテー ・もやしの中華和え ・きなこドーナツ	エネルギー 784 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 20.1 g 塩分 2.2 g	12	金			三者懇談会	
3	水		ご飯	★HOT鶏のクリーム煮 ・オムレツ ・スパゲティサラダ ・キャンディーチーズ	エネルギー 783 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 23.3 g 塩分 2.1 g	15	月		ご飯	★マヨ風味のカラフルポークピカタ ・炊き合せ ・白菜キムチ炒め ・マカロニサラダ ・いちご杏仁豆腐	エネルギー 878 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 30.0 g 塩分 2.3 g
4	木		ご飯	★サワラの甘辛からめ ・ジャーマンポテト ・豆腐のカレー煮 ・チンゲン菜炒め ・きな粉もち	エネルギー 862 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 24.3 g 塩分 1.3 g	16	火		ご飯	★あじフライ ・肉じゃが ・ビーンズサラダ ・ケチャップスパ ・小松菜の山吹和え	エネルギー 854 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 20.7 g 塩分 2.3 g
5	金		ご飯	★HOT回鍋肉 ・煮豆 ・白菜のコンソメソテー ・中華胡麻団子	エネルギー 799 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 23.3 g 塩分 2.1 g	17	水		ご飯	★HOT冬野菜の味噌鍋 ・タンドリーチキン ・ポテトサラダ ・ブチケーキ	エネルギー 811 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 27.1 g 塩分 1.9 g
8	月		ご飯	★ハムカツ & コーンフライ ・鶏大根煮 ・小松菜ヘーコンソテー ・ビーフンサラダ ・さつまいもバター炒め	エネルギー 860 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 25.6 g 塩分 2.4 g	18	木		ご飯	★ハンバーグデミグラスソース ・こんにゃくピリ辛煮 ・白菜の昆布和え ・南瓜コロッケ ・クレープ	エネルギー 775 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 22.1 g 塩分 1.5 g
9	火		ご飯	★サバの味噌煮 ・ミニ野菜コロッケ ・たけのこ中華炒め ・コーンサラダ ・ほうれん草の和え物	エネルギー 793 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 24.1 g 塩分 1.8 g	19	金		ご飯	★HOTもりもりカレー ・鶏肉の照り焼き ・厚揚げの煮物 ・ごぼうサラダ ・キャンディーチーズ	エネルギー 861 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 27.6 g 塩分 2.4 g
10	水			三者懇談会		22	月		ご飯	★HOT親子煮 ・タラのマヨソースからめ ・炒り豆腐 ・わかめの酢の物	エネルギー 771 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 23.4 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。
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・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。)

