

5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	日	曜日	主食	献立名	栄養価
7	木		★チキンカツ ・昆布の梅煮 ・五色ソテー ・炊き合わせ ・みかんゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛)	エネルギー 851 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 26.2 g 塩分 3.1 g	25	月		★鶏のねぎ塩焼き ・切干大根煮 ・わかめの和え物 ・つきこん金平 ・透き通るおいしいゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま・りんご・ゼラチン)	エネルギー 869 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 31.6 g 塩分 1.6 g
8	金		★鮭の西京焼き ・海藻サラダ ・さつまいもゴマ煮 ・ごぼう甘辛胡麻からめ ・ケチャップスパ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま)	エネルギー 789 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 19 g 塩分 4 g	26	火		★ササミフライ&マカロニグラタン ・大根の信田煮 ・大豆トマト煮 ・春雨の酢の物 ・きなこ餅 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご・ゼラチン)	エネルギー 842 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 22.6 g 塩分 2.1 g
11	月		★鶏肉の胡麻味噌焼き ・肉じゃが ・春雨サラダ ・高野豆腐煮 ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 866 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 28.1 g 塩分 2 g	27	水		★HOTポークハヤシ ・ミートオムレツ ・春雨サラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・ごま・りんご)	エネルギー 791 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 23.9 g 塩分 3.1 g
12	火		★鮭の胡麻照り焼き ・筑前煮 ・たまねぎとベーコンの炒り卵 ・磯香和え ・あげたこ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・サケ・ごま・りんご)	エネルギー 800 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 23.1 g 塩分 3 g	28	木		★さわらのムニエルレモンソースがけ ・バターコーンコロッケ ・大根カレー煮 ・キャベツ中華炒め ・中華ポテト アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 812 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 23.2 g 塩分 1.3 g
13	水		★HOT豚すき丼 ・コロッケ ・青梗菜中華炒め ・マカロニと野菜のソテー ・フライドポテト アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 806 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 23.3 g 塩分 3.3 g	29	金		★タンドリーチキン ・ジャーマンポテト ・中華サラダ ・小松菜ともやしのお浸し ・みかんサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 888 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 30.5 g 塩分 1.4 g
14	木		★鶏肉の唐揚げ ・ビーフソテー ・野菜おかか和え ・ポテトサラダ ・メープルプチケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご・ごま)	エネルギー 894 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 33.4 g 塩分 1.8 g					
15	金		★チンジャオロース ・イカリングフライ ・マセドアンサラダ ・小松菜のわさび和え ・玉子焼き アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・イカ・ごま)	エネルギー 749 kcal 蛋白質 26 g 脂質 18.9 g 塩分 2.2 g					
18	月		★ブリ照り焼き ・厚揚げキムチ煮 ・ポパイサラダ ・れんこん金平 ・さつまいもの満月煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・えび・ごま・りんご)	エネルギー 796 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 20.1 g 塩分 2.8 g					
19	火		★オムレツハヤシソース ・大根の煮物 ・肉団子のケチャップ煮 ・小松菜ゴマ和え ・昆布豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・りんご)	エネルギー 854 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 23.3 g 塩分 4.7 g					
20	水		★HOT親子煮 ・竹輪の磯辺揚げ ・ほうれん草のベーコンソテー ・きんぴらごぼう ・キャディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 822 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 25.9 g 塩分 3.3 g					
21	木		★豚の生姜焼き ・カリフラワーサラダ ・小松菜のツナ和え ・白菜サワー漬け ・大しゅうまい アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 787 kcal 蛋白質 28 g 脂質 18.3 g 塩分 2.2 g					
22	金		★餃子フライ&チキンカツ ・カレービーフン ・じゃがいもの旨煮 ・ほうれん草の和え物 ・ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 916 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 17.5 g 塩分 3.3 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。)



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

