

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	水	 HOTサービス	★HOT中華飯 ・中華盛り合わせ ・小松菜ソテー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・イカ・ゼラチン・胡麻)	エネルギー 856 kcal 蛋白質 30 g 脂質 276 g 塩分 3.4 g
2	木		★チキンネギ味噌焼き ・がんもの煮物 ・ピーマンの金平 ・中華サラダ ・さつまいもシナモンフリッター アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ゼラチン・ごま)	エネルギー 907 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 31.5 g 塩分 1.9 g
3	金	 HOTサービス	★HOT豚肉の味噌煮 ・小松菜の韓国風サラダ ・肉団子 ・メープルブチケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま・落花生)	エネルギー 836 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 24.3 g 塩分 3.3 g
6	月		★サワラの葱ソースかけ ・揚げシュウマイ ・メンマこんにゃく炒め ・コールスローサラダ ・ササミのサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚)	エネルギー 810 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 23.4 g 塩分 2.8 g
7	火		★チキン南蛮 ・大根の煮物 ・ほうれん草ポン酢和え ・小松菜菜種和え ・厚焼き玉子 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・乳)	エネルギー 901 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 33.3 g 塩分 3.3 g
8	水	 HOTサービス	★HOTキーマカレー ・チキンカツ ・キャベツの水菜のさっぱり和え アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・乳・胡麻・りんご)	エネルギー 908 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 28.2 g 塩分 3.8 g
9	木		★点心セット ・ひじきの炒め煮 ・中華ごぼう ・厚揚げの味噌煮 ・マカロニサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・胡麻・りんご)	エネルギー 898 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 25.3 g 塩分 2.9 g
10	金	 HOTサービス	★HOTブルコギ ・エビカツ ・卵焼き ・インゲンツナマヨ和え アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・イカ・りんご・ごま)	エネルギー 973 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 40.9 g 塩分 3.4 g
13	月		★豚豚 ・ビーフソテー ・白菜の中華春雨煮 ・玉ねぎと枝豆の酢の物 ・ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・サケ・ごま・りんご)	エネルギー 876 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 24.3 g 塩分 3 g
14	火		★鶏肉のBBQソース ・野菜コンソメ煮 ・ポテトサラダ ・きゅうりのねり梅和え ・白菜キムチ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・りんご)	エネルギー 843 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 28.2 g 塩分 2.7 g
15	水	 HOTサービス	★HOT牛肉の旨煮 ・高野豆腐卵とじ ・小松菜の辛子和え ・フルーツゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・りんご)	エネルギー 816 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 28.1 g 塩分 3.2 g
16	木		★とんかつ ・オムレツ和風あんかけ ・ポテトサラダ ・昆布豆 ・きなこ餅 アレルギー(大豆・小麦・牛・鶏・卵)	エネルギー 890 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 21.9 g 塩分 2.4 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
20	月		★フィッシュフライ ・筑前煮 ・炒り豆腐 ・切干大根サラダ ・ピーマン塩昆布和え アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・サケ・ゼラチン・ごま)	エネルギー 850 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 24.1 g 塩分 2.7 g
21	火		★ロコモコ丼 ・大豆トマト煮 ・ごぼう甘辛煮 ・キャベツとササミのサラダ ・ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・ごま・りんご・ゼラチン)	エネルギー 831 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 22.4 g 塩分 2.4 g
22	水	 HOTサービス	★茄子麻婆豆腐 ・唐揚げ ・ほうれん草のポン酢和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・落花生)	エネルギー 988 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 45 g 塩分 2.5 g
23	木		★鶏のカレー焼き ・チンゲン菜のザーサイ炒め ・たけのこの煮物 ・オクラのわさび和え ・メープルブチケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま)	エネルギー 818 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 28.8 g 塩分 3.1 g
24	金	 HOTサービス	★HOTポークシチュー ・ホキの磯辺揚げ ・かぼちゃサラダ ・きゅうりの酢の物 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま)	エネルギー 822 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 24.3 g 塩分 1.6 g
27	月		★タラのトマトソースかけ ・厚揚げの肉味噌炒め ・ナムル ・スパゲティサラダ ・ぶどうゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・りんご・ごま)	エネルギー 835 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 25.3 g 塩分 2.5 g
28	火		★サケの西京焼き ・じゃがいもの揚げ煮 ・さつまあげのピリ辛炒め ・ナポリタンスパゲティ ・中華サラダ 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 806 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 23.9 g 塩分 2.5 g
29	水	 HOTサービス	★HOT夏カレーライス ・ササミフライ ・キャベツのごま和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・りんご・ごま)	エネルギー 950 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 33.5 g 塩分 3.8 g
30	木		★鶏の唐揚げ ・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・りんご)	エネルギー 874 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 30.8 g 塩分 2.6 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。)