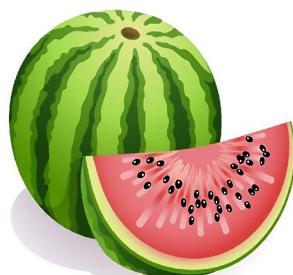


7月

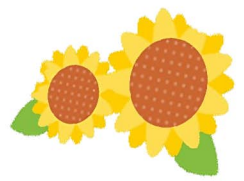
川越中学校デリバリー給食献立表



日	曜日	主食	献立名	栄養価	日	曜日	主食	献立名	栄養価
1	月	ごはん	★タラのトマトソースかけ ・厚揚げの肉味噌炒め ・ナムル ・揚げ餃子 ・ぶどうゼリー	エネルギー 800 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 21.1 g 塩分 2.2 g	8	月	ごはん	★鮭のゴーヤチャンプル ・ジャーマンポテト ・ひじき煮 ・ごぼう辛子マヨ和え ・きなこドーナツ	エネルギー 844 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 25.4 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・鶏・牛・ごま)					アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・鮭・りんご・ごま)				
2	火	ごはん	★豚の生姜焼き ・じゃが芋の揚げ煮 ・ナポリタンスパゲティ ・中華サラダ ・キャンディチーズ	エネルギー 869 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 25.9 g 塩分 2.4 g	9	火	ごはん	★鶏肉とじゃがいも味噌バター炒め ・カレー春雨 ・コールスローサラダ ・高野豆腐煮 ・透き通るおいしいゼリー	エネルギー 894 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 30.1 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・カニ・りんご・ごま)					アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛)				
3	水	ごはん	★HOT夏カレーライス ・ホタテ風味カツ ・オクラわさび和え ・金時豆 ・キャベツの練り胡麻和え	エネルギー 961 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 29.0 g 塩分 3.3 g	10	水	ごはん	★HOTキムチピビンバ ・切干大根の酢の物 ・なすの煮浸し ・うぐいす豆 ・杏仁フルーツ	エネルギー 818 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 16.7 g 塩分 2.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご)					アレルギー(大豆・小麦・卵・カニ・鶏・豚・ごま)				
4	木	ごはん	★鶏肉の唐揚げ ・オムレツ ・ひじき蓮根梅煮 ・チンゲン菜のオイスター炒め ・おかか和え	エネルギー 878 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 29.9 g 塩分 2.8 g	11	木	ごはん	★タンドリーフィッシュ ・にんじんフリッター ・大豆トマト煮 ・チンゲン菜の中華炒め ・中華ポテト	エネルギー 841 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 19.8 g 塩分 1.0 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鮭・鶏)					アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)				
5	金	ごはん	★和風ハンバーグ ・串カツ ・切干煮物 ・昆布豆 ・オレンジ	エネルギー 839 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 25.5 g 塩分 2.5 g	12	金	ごはん	★豚肉と茄子の甘辛炒め ・かぼちゃのいとこ煮 ・マカロニサラダ ・ほうれん草ゴマ和え ・揚げ餃子	エネルギー 816 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 18.7 g 塩分 2.0 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・オレンジ)					アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま)				



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

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