

12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
2	月		★鶏肉のレモンジンジャー焼き ・さつま揚げ中華炒め ・さつまいもおおかか煮 ・人参ソテー ・透き通るおいしいゼリー ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま)	エネルギー 899 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 32.2 g 塩分 2.4 g
3	火		★鮭のガーリックバター焼き  ・竹輪の磯辺揚げ ・大根のそぼろ煮 ・かぼちゃサラダ ・ツナサラダ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・サケ)	エネルギー 733 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 17.2 g 塩分 2.3 g
4	水	 HOTサービス	★HOT中華丼  ・カレージャーマンポテト ・ほうれん草和え ・コーンサラダ ・切干煮物 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・カニ・イカ)	エネルギー 737 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.1 g 塩分 2.9 g
5	木		★さわらのトマトソースグリル  ・れんこん金平 ・マカロニサラダ ・小松菜のピーナツ和え ・アメリカンドッグ  アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・落花生)	エネルギー 831 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 21.8 g 塩分 2.3 g
6	金		★豚肉スタミナ炒め  ・高野豆腐煮 ・ひじきサラダ ・ごぼうツナ煮 ・白菜レモン和え  今が旬 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・りんご・ごま)	エネルギー 752 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 21.1 g 塩分 2.3 g
9	月		★アジフライ ・肉じゃが ・オムレツナポリタンソース ・大根とこんにゃく煮 ・みたらし団子  アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・りんご・ごま)	エネルギー 880 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 16.1 g 塩分 3.8 g
10	火	 HOTサービス	★HOTクリームシチュー ・ササミフライ ・コーンかき揚げ ・ポパイサラダ ・メープルプッチェーキ  アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご)	エネルギー 863 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 23.9 g 塩分 3 g
11	水		給食なし	
12	木		給食なし	
13	金		給食なし	

日	曜日	主食	献立名	栄養価
16	月		★鶏のスパイシー焼き  ・小松菜コンソメ煮 ・ビーフン炒め ・豆サラダ ・ダイスりんごゼリー  アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・りんご)	エネルギー 871 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 33.3 g 塩分 2.7 g
17	火	 HOTサービス	★HOTポークカレー  ・筑前煮 ・青梗菜炒め ・もやしゆかり和え ・野菜チップス アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご)	エネルギー 777 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.0 g 塩分 3.4 g
18	水		★回鍋肉  ・中華サラダ ・厚揚げ中華炒め ・大豆トマト煮  今が旬 ・スイートポテト アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・えび・カニ・イカ・りんご・落花生・ごま)	エネルギー 865 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 21.4 g 塩分 2.8 g
19	木		★唐揚げ ・目玉フライ ・ごぼうサラダ ・小松菜ごま和え ・ケチャップスパ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・えび・カニ・りんご・ごま)	エネルギー 821 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 18.4 g 塩分 2.7 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。)

