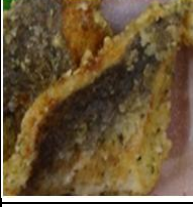


10月

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	木		★鶏の照り焼き ・ごぼうサラダ ・茄子のピリ辛お浸し ・きゅうりとわかめの酢の物 ・たけのこ金平 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 813 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 29.9 g 塩分 2.3 g
2	金	 HOTサービ	★HOT八宝菜 ・春巻き&しゅうまい ・スパゲティーサラダ ・しめじマリネ アレルギー(大豆・小麦・乳・卵・鶏・豚・エビ・貝・ごま・りんご)	エネルギー 817 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 26.4 g 塩分 2 g
5	月		★鶏の唐揚げ ・小松菜ソテー ・大根キムチ煮 ・もやしのピーナツ和え ・金時豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・ごま・りんご・落花生)	エネルギー 876 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 31.6 g 塩分 1.6 g
6	火		★ハムチーズピカタのデミソースかけ ・ほうれん草オイスター炒め ・ジャーマンポテト ・人参しりしり ・フライビーンズ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご)	エネルギー 876 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 22.2 g 塩分 1.6 g
7	水	 HOTサービ	★HOTさつまいもシチュー ・味噌豚カツ ・チンゲンサイの中華和え ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ゼラチン)	エネルギー 822 kcal 蛋白質 28 g 脂質 21.4 g 塩分 2.4 g
8	木		★タラの南蛮 ・レンコン金平 ・ポパイサラダ ・さつまいもレモン煮 ・もちサクポテト アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 821 kcal 蛋白質 23 g 脂質 19.9 g 塩分 2.3 g
9	金	 HOTサービ	★HOT豚丼 ・カレーコロケ ・野菜の塩タレ炒め ・ブロッコリーサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・ゼラチン)	エネルギー 802 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 22.8 g 塩分 1.8 g
12	月	ス	スポーツの日	
13	火		★鶏の南部焼き ・きのこのコンソメソテー ・水菜のお浸し ・春雨サラダ ・揚げ餃子 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 789 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 29.1 g 塩分 1.5 g
14	水	 HOTサービ	★HOTミートソース ・メンチカツ ・インゲンピーナツ和え ・野菜カレーコンソメ煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・牛・りんご・落花生)	エネルギー 758 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 30.2 g 塩分 2.1 g
15	木		★サバの揚げ煮 ・マカロニマヨソテー ・チンゲンサイの辛子和え ・茄子のトマト煮 ・りんごゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・サバ・りんご)	エネルギー 779 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 24.2 g 塩分 1.6 g
16	金	 HOTサービス	★HOTミートボールシチュー ・ホキの磯辺揚げ ・チンゲンサイのザーサイ炒め ・大学芋 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 811 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 19.6 g 塩分 2.2 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
19	月		★チンジャオロース ・小松菜のチーズおかか和え ・しゅうまい ・わかめサラダ ・みたらし団子 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・カニ・イカ・ごま)	エネルギー 769 kcal 蛋白質 25 g 脂質 20.4 g 塩分 2.2 g
20	火		★タンドリーチキン ・チンゲンサイの中華炒め ・ひじきの煮物 ・カリフラワーサラダ ・ケチャップスパ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・ゼラチン)	エネルギー 819 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 29.8 g 塩分 1.9 g
21	水	 HOTサービ	★HOT麻婆大豆 ・ミートオムレツ ・ほうれん草のチーズ和え ・フルーツゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・牛・ゼラチン・りんご・もも・オレンジ)	エネルギー 789 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 23.5 g 塩分 2.2 g
22	木		★カレイの竜田揚げバター醤油かけ ・野菜の味噌炒め ・さつまいもの煮物 ・白菜のツナ和え ・ウインナードッグ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・エビ)	エネルギー 779 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 22.6 g 塩分 1.7 g
23	金	 HOTサービ	★HOT肉団子カレー ・エビフライ ・小松菜ときのこのソテー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛・エビ)	エネルギー 798 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 22.0 g 塩分 2 g
26	月	 HOTサービ	★HOTチキンカレー ・イカフライ ・高野豆腐卵とじ ・りんご アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・イカ・りんご)	エネルギー 791 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 22.9 g 塩分 2.3 g
27	火		★アジの蒲焼き ・鶏大根煮 ・ほうれん草のソテー ・さつまいものサラダ ・ごぼうチップ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・ゼラチン)	エネルギー 768 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 22.6 g 塩分 1.8 g
28	水	 HOTサービ	★HOT餃子スープ ・チキンカツ ・インゲンペーコンソテー ・チーズポテト アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 815 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 24.0 g 塩分 1.6 g
29	木		★豚肉の山賊炒め ・春巻き ・春雨中華和え ・カレー豆煮 ・ミックスフルーツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・ごま・りんご・もも・ゼラチン)	エネルギー 797 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 23.4 g 塩分 1.3 g
30	金	 HOTサービ	★HOT豚の生姜煮 ・南瓜コロケ ・切干大根の酢の物 ・黒胡麻ドーナツ ・かぼちゃドーナツ アレルギー(大豆・小麦・乳・豚・ごま)	エネルギー 794 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 28.9 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。
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

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。)