

# 9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
5	火	ご飯	★肉団子甘酢煮 ・ほうれん草の和え物 <b>今が旬</b> ・さつま芋の甘辛煮 ・鶏と竹の子の味噌煮 ・杏仁豆腐	エネルギー 831 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 20.5 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご・カニ)				
6	水	ご飯 <b>HOTサービス</b>	★HOT白身魚のアクアパッツア ・鶏のタルタル ・レンコンのガーリック炒め ・ワッフル	エネルギー 820 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 27.7 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚)				
7	木	ご飯	★サワラの西京焼き ・肉じゃが ・春雨サラダ ・菜の花のわさび和え ・フライビーンズ	エネルギー 786 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 18.6 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)				
8	金	うどん <b>COLDサービス</b>	★天ぷら4種 ・ごぼうの旨煮 ・ほうれん草ハンコンソテー ・りんごゼリー	エネルギー 807 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 31.5 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ)				
11	月	ご飯	★鶏のマーマレード焼き ・芋個煮 ・レンコン塩炒め ・ビーンズサラダ ・キャンディーチーズ	エネルギー 832 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 28.1 g 塩分 1.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚)				
12	火	ご飯	★サバと大根おろしの甘酢あん ・じゃがいもそぼろ煮 ・オクラわさび和え ・白菜サワー漬 ・肉団子のカレーボール	エネルギー 759 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 17.4 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・サバ・エビ・ごま)				
13	水	ご飯 <b>HOTサービス</b>	★HOTタッカルビ丼 ・ごぼうサラダ ・昆布豆 ・ミニ水ようかん	エネルギー 826 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 23.6 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・りんご)				
14	木	ご飯	★チキンの葱ソースかけ ・粉ふき芋 ・チンゲン菜のキムチ煮 ・もやしサラダ ・りんごゼリー	エネルギー 860 kcal 蛋白質 28 g 脂質 31.4 g 塩分 1.6 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・エビ・胡麻・りんご)				
15	金	ご飯	★ホキの洋風唐揚げ ・筑前煮 ・韓国風サラダ ・ほうれん草お浸し ・揚げ里芋のみたらしあん	エネルギー 802 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 20.2 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・胡麻)				

日	曜日	主食	献立名	栄養価
18	月		敬老の日	
19	火	ご飯	★チキンカツ ・揚げ茄子の生姜煮 ・高野豆腐含め煮 ・大根甘酢漬 ・パイン缶	エネルギー 792 kcal 蛋白質 23 g 脂質 19.9 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・カニ・りんご・ごま)				
20	水	ご飯 <b>HOTサービス</b>	★HOTハヤシチュー ・牛肉コロッケ ・インゲンの煮物 ・キャベツの胡麻酢和え	エネルギー 810 kcal 蛋白質 23 g 脂質 24.0 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)				
21	木	ご飯	★豚とんてき ・ジャーマンポテト ・水菜と大葉のサラダ ・厚焼き玉子 ・アメリカンドッグ	エネルギー 890 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 31.4 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・カニ)				
22	金	ご飯	★ロコモコ丼 ・もやしコンソメ煮 ・イカドーナツフライ ・ワカメさっぱりサラダ ・小松菜マヨ和え	エネルギー 817 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 28.4 g 塩分 2.5 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・カニ・ゼラチン・イカ・りんご)				
25	月	ご飯	★ササミフライ&餃子フライ ・ポテトコンソメ煮 ・インゲンごま和え ・パンサンスー ・きのこガーリック炒め	エネルギー 891 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 18.7 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・ごま・りんご)				
26	火	ご飯	★サワラの味噌マヨネーズ焼き ・豆腐のカニあんかけ ・野菜のザワークラフト ・ピーマンピリ辛炒め ・金時豆	エネルギー 813 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 24.3 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・カニ・ゼラチン)				
27	水	ご飯 <b>HOTサービス</b>	★HOT夏野菜のキーマカレー ・サケフライ ・野菜サラダ ・大学芋	エネルギー 804 kcal 蛋白質 21 g 脂質 21.7 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・サケ・ごま・りんご)				
28	木	ご飯	★メンチカツ ・ミートスパゲティ ・金平ごぼう ・きゅうりの酢の物 ・豆乳黒糖ドーナツ	エネルギー 842 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 22 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・豚・カニ・ごま・りんご)				
29	金	ご飯 <b>HOTサービス</b>	★HOT鶏の治部煮 ・白身魚フライのトマトソース ・チンゲン菜と油揚げ豆板醤煮 ・フライドポテト	エネルギー 830 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 26.4 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛)				



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。)