



3月

川越中学校デリバリー給食

献立表

日	曜日		主食		栄養価
1	月		ごはん	★ 鮭のムニエル ・筑前煮 ・チンゲン菜中華炒め ・さつまいも甘煮 ・ツナサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま・さけ)	エネルギー 803 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 20.9 g 塩分 2 g
2	火		ごはん	★ 鶏の南部焼き ・大根竹輪煮 ・マカロニサラダ ・小松菜菜種和え ・りんご アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま・りんご)	エネルギー 824 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 25.3 g 塩分 2.2 g
3	水	 HOTサービス	ごはん	★ HOTポークカレー ・目玉フライ ・厚揚げの煮物 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・りんご・イカ)	エネルギー 916 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 26.8 g 塩分 3.8 g
4	木		ごはん	★ 酢鶏 ・もやしピリ辛煮 ・ほうれん草のソテー ・春雨酢の物 ・シュウマイ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 878 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 30.1 g 塩分 3.1 g
5	金		ごはん	★ サワラのマヨパン粉焼 ・ジャーマンポテト ・小松菜わさび和え ・里芋青のりまぶし ・大豆ケチャップ煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・りんご)	エネルギー 830 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 25.6 g 塩分 2.2 g
8	月	 卒業式			
9	火		ごはん	★ 豚の生姜焼き ・かぼちゃそぼろ煮 ・厚揚げ炒め ・パンサンスー ・ポテトフライ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・ゼラチン)	エネルギー 870 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 26.4 g 塩分 2.7 g
10	水	 HOTサービス	ごはん	★ HOTクリームシチュー ・牛肉コロッケ ・昆布豆 ・フルーツゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご)	エネルギー 910 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 26.1 g 塩分 3.6 g
11	木		ごはん	★ アジフライ&白身フライ ・がんも煮 ・カリフラワーレモン和え ・さつまいもおかか煮 ・うぐいす豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏)	エネルギー 916 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 25 g 塩分 2.3 g

日	曜日		主食		栄養価
12	金		ごはん	★ 鶏のガーリックチキン ・白菜コンソメ煮 ・煮豆 ・ほうれん草サラダ ・黒胡麻きなこナッツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 1011 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 41.4 g 塩分 2.5 g
15	月		ごはん	★ 豚肉山賊炒め ・キムチ厚揚げ煮 ・ごぼうわさびマヨ和え ・インゲン胡麻和え ・肉団子照り焼きソース アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・エビ・りんご)	エネルギー 847 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 27.3 g 塩分 3.2 g
16	火		ごはん	★ 鶏肉の竜田揚げ ・大根カニあんかけ ・スパゲティサラダ ・野菜中華胡麻酢和え ・りんごゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・カニ)	エネルギー 870 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 29.2 g 塩分 2.3 g
17	水	 HOTサービス	ごはん	★ HOT豚丼 ・天ぷら ・ワカメサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・ゼラチン)	エネルギー 834 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 21.0 g 塩分 2.7 g
18	木		ごはん	★ サバのケチャップ焼き ・白菜と春雨の中華煮 ・なます ・ひじきサラダ ・大豆かりんとう アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・ごま・さば)	エネルギー 847 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 22.9 g 塩分 3.6 g

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。)

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

このマークは配膳員によるホットサービスメニューです。
温かい食事をぜひどうぞ！