

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
3	月	ごはん	★サケのゴーヤチャンプル ・ジャーマンポテト ・ひじき豆 ・小松菜ツナ和え ・きなこドーナツ	エネルギー 792 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 19.9 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・牛・鶏・サケ・りんご・ごま)				
4	火	ごはん	★鶏肉とジャガイモの味噌バター炒め ・春雨カレー和え ・コールスローサラダ ・高野豆腐含め煮 ・フルーツゼリー	エネルギー 871 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 28.7 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・乳・豚・鶏・りんご・胡麻)				
5	水	ごはん	★HOT麻婆茄子 ・点心 ・ポテトサラダ ・キャンディーチーズ	エネルギー 848 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 32.8 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・乳・りんご・落花生・ごま)				
6	木	ごはん	★タンダーフィッシュ ・もやし炒め ・大豆トマト煮 ・ごぼうサラダ ・中華ポテト	エネルギー 821 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 19.8 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・りんご)				
7	金	ごはん	★HOT歌井 ・コーンコロッケ・おさつコロッケ ・ほうれん草の辛子和え	エネルギー 809 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 19.0 g 塩分 3.0 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・ごま)				
10	月	ごはん	★サワラのモパン粉焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・小松菜わさびあえ ・スパゲティソース ・金時豆	エネルギー 849 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 22.5 g 塩分 1.5 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・鶏)				

日	曜日	主食	献立名	栄養価
14	金	ごはん	★HOTチキンカレー ・レンコン&茄子の肉常フライ ・チンゲン菜干しエビソテー ・フライビーンズ	エネルギー 807 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 25.6 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・エビ・りんご・胡麻)				
18	月	ごはん	★アジフライ&白身フライ ・がんもの煮物 ・カリフラワーのレモン和え ・さつま芋のおかか煮 ・フルーツカクテル	エネルギー 811 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 19.0 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま・もも)				
19	火	ごはん	★HOT中華飯 ・鶏天チリソース ・高野豆腐煮 ・ピサンゴレン	エネルギー 887 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 28.6 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・イカ・ごま)				



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。)

