

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
1	水		★HOTスープカレー ・メンチカツ ・野菜の梅和え ・大豆トマト煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・牛・鶏・豚・りんご)	エネルギー 929 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 30.1 g 塩分 3.8 g
2	木		★肉団子甘酢煮 ・切干大根煮 ・さつま芋甘辛炒め ・小松菜マヨ和え ・黒胡麻ドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 989 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 28.5 g 塩分 3.5 g
3	金		★HOT白身魚のアクアパッツァ ・鶏のタルタル焼き ・レンコンのガーリック炒め ・ピーマンマリネ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・エビ・イカ)	エネルギー 795 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 26.7 g 塩分 2 g
6	月		★ロコモコ風 ・白菜コンソメ煮 ・イカフライ ・ビーンズサラダ ・キャラメルポテト アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・イカ・りんご・ごま・ゼラチン)	エネルギー 915 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 30.1 g 塩分 2.5 g
7	火		★鮭のマヨパン粉焼き ・夏野菜炒め ・きのこごま和え ・ポテトサラダ ・しゅうまい アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・鮭)	エネルギー 782 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 23 g 塩分 2.2 g
8	水		★HOTブルコギ ・春雨サラダ ・鶏肉と竹の子の味噌煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 802 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 23.3 g 塩分 3.3 g
9	木		★サワラの西京焼き ・じゃがいもソテー ・マカロニサラダ ・菜の花わさび和え ・フライビーンズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・りんご・ごま)	エネルギー 842 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 24 g 塩分 3.3 g
10	金		★HOT寄せ鍋風 ・白身フライピザ焼き ・もやしゆかり和え ・白菜浸し アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま・りんご)	エネルギー 780 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 24.7 g 塩分 3.2 g
13	月		★鶏のマーマレード焼き ・高野豆腐含め煮 ・コールスローサラダ ・昆布煮 ・きなこもち アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・オレンジ・りんご)	エネルギー 902 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 28.5 g 塩分 2 g
14	火		★サバと大根おろしの甘酢あん ・ジャーマンポテト ・白菜サワー漬け ・里芋青のりまぶし ・チキンナゲット アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・さば)	エネルギー 883 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 28.7 g 塩分 2.8 g
15	水		★HOTタッカルビ丼 ・ごぼうサラダ ・人参しりしり ・ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま・りんご)	エネルギー 786 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 23.7 g 塩分 2.6 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
16	木		★チキンのネギソース ・ポテトコンソメ煮 ・白菜キムチ煮 ・きのこガーリック炒め ・りんごゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・りんご・ごま)	エネルギー 866 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 30.5 g 塩分 1.8 g
17	金		★林の洋風唐揚げ ・筑前煮 ・韓国風サラダ ・ほうれん草ツナ和え ・アメリカンドッグ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・りんご・ごま)	エネルギー 824 kcal 蛋白質 29 g 脂質 25.7 g 塩分 2 g
20	月		敬老の日	
21	火		★チキンカツ ・肉団子カレーボール ・茄子の生姜煮 ・大根甘酢漬け ・いもこ煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・りんご・ごま)	エネルギー 874 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 23.6 g 塩分 2.3 g
22	水		★HOTハヤシシチュー ・カレーコロケ ・キャベツの胡麻和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・ごま)	エネルギー 934 kcal 蛋白質 26 g 脂質 30.9 g 塩分 3.8 g
23	木		秋分の日	
24	金		★豚とんてき ・豆腐のコンソメ煮 ・マカロニグラタン ・ピーマンピリ辛炒め ・フライドポテト アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ゼラチン・ごま)	エネルギー 831 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 26.3 g 塩分 1.8 g
27	月		★ササミフライ&餃子フライ ・粉ふき芋 ・インゲンごま和え ・ワカメ中華和え ・野菜のザワークラウト風 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・卵・ごま)	エネルギー 855 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 17.3 g 塩分 1.7 g
28	火		★サワラの味噌マヨネーズ焼き ・じゃがいもそぼろ煮 ・春雨サラダ ・ほうれん草ごま和え ・金時豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・さば・ごま)	エネルギー 817 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 22 g 塩分 2.1 g
29	水		★HOTキーマカレー ・白身フライ ・野菜サラダ ・ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま)	エネルギー 871 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 25.2 g 塩分 3.4 g
30	木		★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 ・白花豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご・ごま)	エネルギー 879 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 23.2 g 塩分 3.4 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。)