

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	日	曜日	主食	献立名	栄養価
1	水	HOTサービス ごはん	★HOT夏カレーライス ・枝豆フライ ・キャベツごま和え	エネルギー 869 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 32.1 g 塩分 2.8 g	16	木	ごはん	★アジフライ・白身フライ ・がんと煮物 ・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	エネルギー 898 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 24.0 g 塩分 2.6 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・ごま)					アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏)				
2	木	ごはん	★鶏肉の唐揚げ ・たまご焼き ・ひじきレンコン梅煮 ・青梗菜オスター炒め ・おかか和え	エネルギー 874 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 30.8 g 塩分 2.6 g	17	金	ごはん	★回鍋肉 ・炒り豆腐 ・小松菜お浸し ・大根ツナ煮 ・ピサンゴレン	エネルギー 807 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 22.1 g 塩分 2.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・りんご)					アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)				
3	金	ごはん	★和風ハンバーグ ・もやしサラダ ・切干煮物 ・昆布豆 ・きな粉餅	エネルギー 808 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.6 g	20	月	ごはん	★アジ電田揚げ ・茄子甘辛炒め ・ほうれん草ごま和え ・中華くらげ ・海藻サラダ	エネルギー 747 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 22.0 g 塩分 3.0 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)					アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)				
6	月	ごはん	★鮭のゴーヤチャンブル ・ジャーマンポテト ・ひじき煮 ・ごぼう辛子マヨ和え ・きな粉ドーナツ	エネルギー 797 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 18.7 g 塩分 3.1 g	21	火	ごはん	★チキンカツ ・大根竹輪の煮物 ・もやしチャンブル ・菜の花辛子和え ・フライビーンズ	エネルギー 853 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 24.5 g 塩分 3.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・りんご・鮭)					アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)				
7	火	ごはん	★鶏肉とじゃがいも味噌バター ・カレー春雨 ・コールスローサラダ ・高野豆腐煮 ・透き通るおいしいゼリー	エネルギー 839 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 25.5 g 塩分 2.5 g	22	水	HOTサービス ごはん	★HOT中華飯 ・油淋鶏・春巻 ・高野豆腐煮	エネルギー 925 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 33.1 g 塩分 2.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・オレンジ)					アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・オレンジ)				
8	水	HOTサービス ごはん	★HOT茄子麻婆豆腐 ・揚げシュウマイ ・ポテトサラダ	エネルギー 924 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 30.4 g 塩分 2.5 g	27	月	ごはん	★豚カツ ・炊き合わせ ・小松菜ツナ和え ・ワカメ中華和え ・アメリカンドッグ	エネルギー 878 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 27.1 g 塩分 3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・鶏・ごま・落花生)					アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・鶏・ごま・りんご)				
9	木	ごはん	★タンダーリーフィッシュ ・人参フリッター ・大豆トマト煮 ・青梗菜中華炒め ・中華ポテト	エネルギー 838 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 19.2 g 塩分 2.6 g	28	火	ごはん	★サバのピリ辛漬け焼き ・じゃがいも煮 ・揚げ餃子 ・オクラごま和え ・フライドポテト	エネルギー 878 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 24.4 g 塩分 3.5 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)					アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・サバ・ごま)				
10	金	ごはん	★豚と茄子の中華炒め ・南瓜煮 ・マカロニサラダ ・ほうれん草ごま和え ・きな粉餅	エネルギー 840 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 19.7 g 塩分 2.7 g	29	水	HOTサービス ごはん	★HOT親子丼 ・レンコン高菜金平 ・青梗菜ナムル	エネルギー 781 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 24.7 g 塩分 2.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)					アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)				
15	水	HOTサービス ごはん	★HOTクリームシチュー ・青梗菜ソテー ・ミートオムレツ	エネルギー 839 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 25.5 g 塩分 2.5 g	30	木	ごはん	★白身フライ・エビフライ ・かぼちゃそぼろ煮 ・ポパイサラダ ・ミートボール ・フライビーンズ	エネルギー 991 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 29.4 g 塩分 3.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・オレンジ)					アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・鶏・ごま・りんご・エビ)				



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。)

