

10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	火		★サワラ葱塩焼き ・白菜ごま和え ・マカロニサラダ ・うぐいす豆 ・ゴーヤチャンプル アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚)	エネルギー 844 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 25.8 g 塩分 1.8 g
2	水	 HOTサービ ス	★HOT麻婆大豆 ・ミートオムレツ ・ほうれん草のチーズ和え ・フルーツゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・胡麻・りんご・オレンジ・もも)	エネルギー 783 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 22.1 g 塩分 2.2 g
3	木		中間テスト	
4	金		中間テスト	
7	月		★鶏の唐揚げ ・小松菜ソテー ・大根のキムチ煮 ・金時豆 ・もやしの酢の物 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・カニ)	エネルギー 876 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 31.2 g 塩分 1.8 g
8	火		★ハンバーグデミソース ・ほうれん草のオイスター炒め ・さつまいもレモン煮 ・人参しりしり ・フライビーンズ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ゼラチン・柑橘)	エネルギー 821 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 23.1 g 塩分 2 g
9	水	 HOTサービ ス	★HOT八宝菜 ・春巻き&しゅうまい ・スパゲティーサラダ ・しめじマリネ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・鶏・エビ・カニ・ごま・りんご)	エネルギー 635 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 27.0 g 塩分 1.8 g
10	木		★チンジャオロース ・南瓜煮 ・小松菜のおかか和え ・ワカメサラダ ・みたらし団子 アレルギー(大豆・小麦・鶏・豚・卵・ごま)	エネルギー 804 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 20.1 g 塩分 2.2 g
11	金		★味噌豚カツ ・がんもの煮物 ・インゲンピーナツ和え ・野菜カレーコンソメ煮 ・ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・落花生)	エネルギー 790 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 21.0 g 塩分 2.3 g
14	月		スポーツの日	
15	火		★チキン南蛮 ・レンコンの煮物 ・水菜のお浸し ・ジャーマンポテト ・大根の甘酢漬 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・カニ)	エネルギー 850 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 26.8 g 塩分 1.8 g
16	水	 HOTサービ ス	★HOT肉団子カレー ・エビフライ ・ほうれん草ときのこのソテー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・ごま)	エネルギー 835 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 27.0 g 塩分 1.8 g
17	木		★サバの揚げ煮 ・マカロニマヨソテー ・チンゲン菜辛子和え ・茄子トマト煮 ・もちサクポテト アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・サバ・りんご)	エネルギー 883 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 29.1 g 塩分 2 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
18	金		★鶏の南部焼き ・きのこコンソメソテー ・さつまいも煮 ・ポパイサラダ ・揚げ餃子 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 788 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 25.1 g 塩分 2 g
21	月		★焼き肉 ・切干大根の酢の物 ・青のりポテト ・きな粉ドーナツ ・HOT餃子スープ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま・カニ)	エネルギー 829 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 21.8 g 塩分 1.9 g
22	火		★タラの竜田バター醤油かけ ・野菜の味噌炒め ・ごぼうサラダ ・鶏野菜つくね ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 743 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 21.1 g 塩分 1.4 g
23	水		★豚の山椒炒め ・野菜春巻き ・春雨中華和え ・カレー豆煮 ・ミックスフルーツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・ごま・りんご・もも・ゼラチン)	エネルギー 807 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 23.2 g 塩分 1.3 g
24	木		★タンブリーチキン ・チンゲン菜中華炒め ・ひじき煮物 ・キャベツ塩昆布和え ・ケチャップスパ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・ゼラチン・柑橘)	エネルギー 863 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 32.1 g 塩分 1.8 g
25	金	 HOTサービ ス	★HOT豚丼 ・カレーコロケ ・野菜の塩タレ炒め ・ブロッコリーサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・鶏・ゼラチン)	エネルギー 814 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 23.7 g 塩分 1.8 g
28	月		★酢鶏 ・卵焼き ・関東風煮 ・じゃがいものコンソメ煮 ・小松菜の和え物 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 809 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 24.0 g 塩分 2.2 g
29	火		★アジの蒲焼き ・豚大根煮 ・ほうれん草のソテー ・さつまいもサラダ ・メープルブチケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 804 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 23.4 g 塩分 1.7 g
30	水	 HOTサービ ス	★HOTチキンカレー ・イカフライ ・高野豆腐卵とじ ・りんご アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・イカ・りんご)	エネルギー 830 kcal 蛋白質 28 g 脂質 23.9 g 塩分 1.8 g
31	木		★豚の生姜焼き ・おさつコロケ ・インゲンおかか和え ・ハロウィン団子 ・HOT南瓜スープ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 836 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17.6 g 塩分 2.1 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

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。)