

11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		祝日	
4	火		★鮭竜田バター醤油たれ ・彩りサラダ ・厚揚げ煮 ・小松菜のゆかり和え ・杏仁フルーツ	エネルギー 775 kcal 蛋白質 26 g 脂質 23.6 g 塩分 1.6 g
5	水		★HOT中華丼 ・ホキの磯辺揚げ ・ブロッコリーソテー ・春雨中華和え	エネルギー 750 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 19.9 g 塩分 2.3 g
6	木		★鶏のマスタードマヨソース ・エビはんぺんの煮物 ・根菜煮 ・白菜のポン酢和え ・きなこドーナツ	エネルギー 863 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 31.7 g 塩分 2.5 g
7	金		★ブルコギ丼 ・春巻き ・レンコンとワカメのサラダ ・りんご	エネルギー 825 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 28.2 g 塩分 2.2 g
10	月		★サワラのムニエル ・しゅうまい ・野菜炒め ・花野菜コンソメ煮 ・フルーツゼリー	エネルギー 801 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 29.6 g 塩分 1.7 g
11	火		★鶏の南部焼き ・白菜クリーム煮 ・小松菜の和え物 ・さつまいものレモン煮 ・煮豆	エネルギー 818 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 24.0 g 塩分 2.2 g
12	水		★HOT豚肉のスタミナスープ煮 ・紫いもコロケ ・南瓜サラダ ・アメリカンドッグ	エネルギー 877 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 29.1 g 塩分 1.7 g
13	木		★タコライス風 ・揚げ餃子 ・ブロッコリーのピーナツ和え ・パンサンスー ・中華ポテト	エネルギー 841 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 27.4 g 塩分 1.9 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
14	金		★HOT彩華ラーメン風 ・チキンステーキ ・野菜サラダ ・メープルプチケーキ	エネルギー 702 kcal 蛋白質 29 g 脂質 33.0 g 塩分 2.4 g
17	月		★鶏の唐揚げ ・法蓮草とベーコンのソテー ・きのこマスタード炒め ・大根のレモン和え ・ミニプリン	エネルギー 824 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 27.4 g 塩分 2.1 g
18	火		★ブリの照り焼き ・さつま揚げ中華炒め ・きのこガーリックソテー ・ひじきサラダ ・黒胡麻ボール	エネルギー 797 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 23.0 g 塩分 2.2 g
19	水		テスト期間	
20	木		テスト期間	
21	金		テスト期間	
24	月		祝日	
25	火		★タラのガーリックバター焼き ・がんもの煮物 ・大根そぼろきんぴら ・ほうれん草お浸し ・さつまいもの甘辛炒め	エネルギー 720 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 16.3 g 塩分 2.2 g
26	水		★HOTチーズクリームシチュー ・アジフライ ・カリフラワーサラダ ・オクラのごま和え	エネルギー 810 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 24.1 g 塩分 2.2 g
27	木		★鶏肉のレモンジンジャー焼き ・もやしの中華炒め ・カレースパゲティー ・インゲン和え ・小魚フライビーンズ	エネルギー 883 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 32.5 g 塩分 2.1 g
28	金		★HOT煮込みハンバーグ ・マカロニサラダ ・オクラ梅和え ・キヌサヤ卵とじ	エネルギー 784 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 22.4 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。)