

2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	月	ごはん	★タラのコーンフ레이크フライ ・かぼちゃのそぼろ煮 ・小松菜のお浸し ・わかめの酢の物 ・中華ポテト 今が アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま)	エネルギー 817 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.1 g 塩分 2.9 g
2	火	ごはん	★鶏キムチ炒め ・ササミフライ ・カリフラワーのレモンサラダ ・ほうれん草のおかか和え ・金時豆 今が アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・えび・胡麻・りんご)	エネルギー 982 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 40.9 g 塩分 3.1 g
3	水	ごはん HOTサービス	★HOTチキンカレー ・カツ2種 ・ブロッコリーサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳)	エネルギー 870 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 27.1 g 塩分 2.5 g
4	木	ごはん	★肉団子甘酢煮 ・ツナ肉じゃやg ・ひじき煮物 ・春雨サラダ ・りんご アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご・ゼラチン)	エネルギー 831 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 19.8 g 塩分 3.5 g
5	金	ごはん	★鶏とごぼうの甘辛ごまがらめ ・里芋と竹輪の煮物 ・切干大根の煮物 ・ひじきサラダ ・きなこ餅 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・ごま)	エネルギー 884 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 25.5 g 塩分 2.2 g
8	月	ごはん	★サバの味噌煮 ・厚焼き玉子 ・こんにゃく金平 ・人参しりしり ・揚げ里芋みたらしあん 今が アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・サバ・ごま)	エネルギー 846 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 20.3 g 塩分 3.8 g
9	火	ごはん	★チンジャオロース ・高野豆腐煮 ・春巻 ・小松菜胡麻和え ・小魚フライビーンズ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・カニ・ごま・りんご)	エネルギー 846 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 27.4 g 塩分 2.7 g
10	水	ごはん HOTサービス	★HOTビビンバ風クッパ ・しゅうまい ・揚げ餃子 ・かぼちゃサラダ 今が アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 835 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 27.3 g 塩分 4.1 g
11	木	建国記念日		
12	金	ごはん	★鯊のマヨパン粉焼き ・ナポリタンスパゲティー ・厚揚げ煮 ・レンコンピリ辛炒め ・野菜つくね アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 812 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 22.0 g 塩分 2.7 g
15	月	ごはん HOTサービス	★HOTハヤシシチュー ・ハムフライ・目玉フライ ・ポパイサラダ 今が アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛)	エネルギー 834 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 26.7 g 塩分 3.2 g
16	火	給食なし		

日	曜日	主食	献立名	栄養価
17	水	給食なし		
18	木	給食なし		
19	金	ごはん	★はちみつ鶏 ・ほうれん草昆布和え ・イカリングフライ ・ハリハリ漬け ・メープルプチケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・イカ・ゼラチン)	エネルギー 913 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 29.7 g 塩分 2.2 g
22	月	ごはん	★鮭のみそ漬け焼き ・ひじき二間 ・ビーフン炒め ・豆サラダ ・アメリカンドッグ 今が アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・鮭・ごま)	エネルギー 804 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 24.8 g 塩分 2.0 g
23	火	祝日		
24	水	ごはん HOTサービス	★HOTちゃんこ鍋 ・ジャーマンポテト ・ほうれん草和え アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ゼラチン)	エネルギー 826 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 28.9 g 塩分 1.8 g
25	木	ごはん	★鶏のマーマレード焼き ・小松菜のコンソメ煮 ・カレーマカロニサラダ ・さつまいもの甘煮 ・りんご アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・オレンジ・りんご)	エネルギー 887 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 29.1 g 塩分 1.6 g
26	金	ごはん	★さわらのレモン醤油揚げ ・オムレツ和風あんかけ ・かぼちゃサラダ ・キャベツツナ和え ・きなこドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛)	エネルギー 897 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 28.8 g 塩分 2.2 g

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。)

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



このマークはホットメニューです。
温かい食事をぜひどうぞ！