



川越中学校デリバリー給食

3月

日	曜日	主食	献立名	栄養価
1	水		★HOTクリームシチュー ・かぼちゃコロッケ ・キャベツサラダ 今が旬 ・高野豆腐煮 ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・鶏・卵・乳)	エネルギー 864 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 23.4 g 塩分 2.8 g
2	木		★さわらの西京焼き ・肉じゃが ・マカロニカレーソーテー ・大根とほうれん草の梅和え ・野菜ボール ◆ アレルギー(大豆・小麦・鶏・卵・乳・りんご・オレンジ)	エネルギー 788 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 15.8 g 塩分 3.2 g
3	金		★唐揚げごまがらめ ・竹の子の中華炒め ・わかさぎの磯辺揚げ ・白菜サワー漬け ・ニラ饅頭 アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・えび・カニ・ごま・落花生)	エネルギー 889 kcal 蛋白質 28 g 脂質 33.8 g 塩分 2.4 g
6	月		★HOTカツカレー ・豚カツ ・ごぼうツナ煮 ・福神漬け ・りんご アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・りんご・ごま)	エネルギー 864 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 25.7 g 塩分 3.2 g
7	火		卒業式	
8	水		★サケの味噌マヨネーズ焼き ・チキンとごぼう甘辛揚げ ・キャベツ即席漬け 今が旬 ・カリフラワーのチーズフリッター ・金時豆 アレルギー(大豆・小麦・鶏・卵・乳・サケ・ごま)	エネルギー 887 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 29.2 g 塩分 2.4 g
9	木		★メンチカツ ・クリームコロッケ ・厚揚げ中華炒め ・ごぼうサラダ ・ダイスみかんゼリー ◆ アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・エビ・カニ・イカ・りんご・ごま・ゼラチン)	エネルギー 855 kcal 蛋白質 23 g 脂質 27.8 g 塩分 1.9 g
10	金		★酢豚 ・ふろふき大根 今が旬 ・菜花浸し ・胡瓜としらすの中華和え ・ピサンゴレン ◆ アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・エビ・カニ・ごま)	エネルギー 829 kcal 蛋白質 27 g 脂質 23.4 g 塩分 2.6 g
13	月		★さばの竜田揚げ ・かぼちゃそぼろ煮 ・マカロニサラダ ・わけぎのぬた ・厚焼き玉子 アレルギー(大豆・小麦・鶏・卵・さば・りんご)	エネルギー 943 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 33.2 g 塩分 2.4 g
14	火		★ハンバーグホワイトソース ・ナポリタンスパゲティ ・ポパイサラダ ・金平蓮根 ・キャラメルポテト ◆ アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・ごま)	エネルギー 905 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 26.7 g 塩分 2.7 g
15	水		★HOT中華丼 ・海藻サラダ 今が旬 ・春野菜炒め ・生酢 ・アメリカンドッグ アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・エビ・カニ・イカ・りんご・ごま)	エネルギー 766 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 20.7 g 塩分 3.2 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
13	月		★さばの竜田揚げ ・かぼちゃそぼろ煮 ・マカロニサラダ ・わけぎのぬた ・厚焼き玉子 アレルギー(大豆・小麦・鶏・卵・さば・りんご)	エネルギー 943 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 33.2 g 塩分 2.4 g
14	火		★ハンバーグホワイトソース ・ナポリタンスパゲティ ・ポパイサラダ ・金平蓮根 ・キャラメルポテト ◆ アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・ごま)	エネルギー 905 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 26.7 g 塩分 2.7 g
15	水		★HOT中華丼 ・海藻サラダ 今が旬 ・春野菜炒め ・生酢 ・アメリカンドッグ アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・エビ・カニ・イカ・りんご・ごま)	エネルギー 766 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 20.7 g 塩分 3.2 g
16	木		★野菜コロッケ & 白身魚フライ ・炊き合わせ ・小松菜ともやしのお浸し ・大豆ケチャップ煮 ・かみかみふりかけ アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・エビ・カニ・りんご・ごま)	エネルギー 820 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.7 g 塩分 3.2 g
17	金		★豚キャベツ味噌炒め ・ちくわ天 ・切干サラダ ・ジャーマンポテト ・果物ゼリー ◆ アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・エビ・カニ・りんご・ごま)	エネルギー 843 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 24 g 塩分 2.4 g
20	月		給食なし	
21	火		★ツナ三色丼 ・春巻き & 餃子 ・揚げじゃが煮 ・ナムル ・ミニトマト ◆ アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・ごま)	エネルギー 815 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 25.9 g 塩分 2.6 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。)



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