

9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 | 木 | | 始業式 | |
| 2 | 金 | ごはん | ★ユーリンチー ・肉じゃが ・ツナきゅうりポン酢和え ・厚焼き玉子 ・野菜ボール  今が | エネルギー 939 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 32.4 g 塩分 3.3 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳) | | | | |
| 5 | 月 | ごはん | ★味噌カツ ・ブロッコリーのチーズフリッター ・高野煮 ・切干サラダ ・おさつチップス  今が | エネルギー 874 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 23.9 g 塩分 2.2 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・ゴマ) | | | | |
| 6 | 火 | ごはん | ★HOTマーボー豆腐 ・春巻き&餃子 ・切干ツナ和え ・甘辛フィッシュ ・杏仁豆腐  HOTサービス | エネルギー 811 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 23.4 g 塩分 2.5 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・エビ・カニ・ゴマ・オレンジ) | | | | |
| 7 | 水 | うどん | ★鶏のカレー天&ちくわ天 ・野菜の五色和え ・フライドポテト ・高菜炒め ・小魚フライビーンズ  今が | エネルギー 856 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 32.6 g 塩分 4.1 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・えび・カニ・サバ・ごま) | | | | |
| 8 | 木 | ごはん | ★ホキのコーンフレークフライ ・ジャーマンれんこん ・ごぼうツナ煮 ・チンゲン菜ザーサイ炒め ・果物ゼリー  今が | エネルギー 859 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 8.8 g 塩分 3.4 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・りんご・ごま) | | | | |
| 9 | 金 | ごはん | ★エビフライ ・たらこスパゲティ ・オクラの酢の物 ・オムレツ ・ずんだ餅  今が | エネルギー 819 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.1 g 塩分 2.8 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・エビ・ごま・りんご・ゼラチン) | | | | |
| 12 | 月 | ごはん | ★唐揚げ ・チンゲン菜のオイスター炒め ・ケチャップマカロニ ・キャベツサラダ ・キャンディチーズ  今が | エネルギー 789 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 24.6 g 塩分 2.2 g |
| アレルギー(大豆・小麦・鶏・卵・乳・サバ) | | | | |
| 13 | 火 | ごはん | ★秋刀魚の蒲焼き ・肉団子と大豆の甘酢あん ・野菜の中華炒め ・ブロッコリーの辛子和え ・ミニプリン  今が | エネルギー 852 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 25.4 g 塩分 2.4 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・ごま) | | | | |
| 14 | 水 | ごはん | ★とんてき風 ・こんにゃくたらこ炒め ・ひじきサラダ ・わかめの酢の物 ・ごまボール  今が | エネルギー 879 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 25.2 g 塩分 1.6 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳) | | | | |
| 15 | 木 | | 給食なし | |

| 日 | 曜日 | 主食 | 献立名 | 栄養価 |
|---------------------------------|----|-----|--|--|
| 16 | 金 | | 給食なし | |
| 19 | 月 | | 敬老の日 | |
| 20 | 火 | ごはん | ★さわらのカレーマヨチーズ焼き ・スパゲティペロンチーノ ・パンサンスー ・煮豆 ・ピサンゴレン  今が | エネルギー 879 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 25.2 g 塩分 1.6 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・ごま) | | | | |
| 21 | 水 | ごはん | ★HOT回鍋肉 ・枝豆とコーンのかき揚げ ・茄子のそぼろ煮 ・大豆とほうれん草の辛子和え ・大学芋  HOTサービス | エネルギー 865 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 26.4 g 塩分 2.0 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・ゴマ) | | | | |
| 22 | 木 | | 秋分の日 | |
| 23 | 金 | ごはん | ★鮭の塩焼き ・厚揚げ煮 ・ほうれん草ソテー ・切干大根 ・大しゅうまい  今が | エネルギー 809 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 22.1 g 塩分 2.7 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・サケ) | | | | |
| 26 | 月 | ごはん | ★豚キムチ ・竹輪天(青のり) ・ごぼうサラダ ・小松菜のごま和え ・れんこんチップス  今が | エネルギー 775 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 21.2 g 塩分 5.8 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・エビ・りんご・ごま) | | | | |
| 27 | 火 | ごはん | ★サバの竜田揚げ ・ナスとがんもの煮物 ・春雨ごまサラダ ・肉団子(ケチャップ味) ・アメリカンドッグ  今が旬 | エネルギー 1026 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 40.1 g 塩分 2.6 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・サバ・りんご・ごま) | | | | |
| 28 | 水 | ごはん | ★HOTチキンカレー ・イワシの梅煮 ・きんぴらゴボウ ・ブロッコリーのおかか和え ・枝豆  HOTサービス | エネルギー 763 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 19.9 g 塩分 4.0 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・りんご・ごま) | | | | |
| 29 | 木 | パン | ★照り焼き月見バーガー ・ケチャップスパ ・生酢 ・筑前煮 ・ごま団子  今が | エネルギー 796 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 27.6 g 塩分 4.9 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・ごま) | | | | |
| 30 | 金 | ごはん | ★鮭のチャンチャン焼き ・じゃがいもごま煮 ・オムレツ中華あんかけ ・春雨中華和え ・肉団子のカレーボール  今が | エネルギー 832 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 18.3 g 塩分 3.9 g |
| アレルギー(大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・サケ・ごま・ゼラチン) | | | | |

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！

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。)