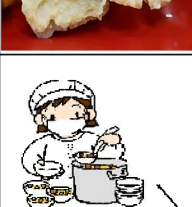


6月

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		★白身魚天ぷらカレーあんか ・かぼちゃそぼろ煮 ・山菜スパサラダ ・白菜サワー漬け ・ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご)	エネルギー 819 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 18.2 g 塩分 2.2 g
2	水	 HOTサービス	★HOT中華飯 ・唐揚げ ・中華サラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・イカ・エビ・ごま)	エネルギー 922 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 33.3 g 塩分 2.5 g
3	木		★鶏のトマトガーリック焼き ・高野豆腐煮 ・もやしチャンプル ・人参きんぴら ・さつま芋甘煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 865 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 26.7 g 塩分 2.6 g
4	金	 HOTサービス	★HOT豚肉の味噌煮 ・小松菜の韓国風サラダ ・肉団子煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 791 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 22.1 g 塩分 3.2 g
7	月		★鰯葱ソースかけ ・揚げしゅうまい ・マンマこんにゃ炒め ・コールスローサラダ ・ササミのサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳)	エネルギー 806 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 23.9 g 塩分 2.8 g
8	火		★チキン南蛮 ・大根の煮物 ・ほうれん草のポン酢和え ・小松菜葉種和え ・厚焼き卵 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏)	エネルギー 901 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 33.3 g 塩分 3.3 g
9	水	 HOTサービス	★HOTキーマカレー ・チキンカツ ・キャベツと水菜のさっぱり和え アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・りんご)	エネルギー 915 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 27.3 g 塩分 3.9 g
10	木		★鮭の西京焼き ・ひじき炒め煮 ・中華ごぼう ・炊き合わせ ・マカロニサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・鮭・ごま)	エネルギー 869 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 22.5 g 塩分 3.4 g
11	金	 HOTサービス	★ブルコギ ・卵焼き ・マカロニサラダ ・アメリカンドッグ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・サケ・ごま・りんご)	エネルギー 767 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 13.5 g 塩分 3.2 g
14	月		★酢豚 ・ビーフンソテー ・白菜の中華春雨煮 ・玉葱と枝豆の酢の物 ・黒胡麻ドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 903 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 25.7 g 塩分 3.1 g
15	火		★鶏のバーベキューソース ・野菜コンソメ煮 ・かぼちゃサラダ ・きゅうりのねり梅和え ・白菜キムチ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛)	エネルギー 849 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 28.2 g 塩分 2.4 g
16	水	 HOTサービス	★牛肉の旨煮 ・高野豆腐卵とじ ・小松菜の辛子和え アレルギー(大豆・小麦・牛・鶏・卵)	エネルギー 810 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 26.5 g 塩分 3.2 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
18	金	 HOTサービス	★HOTロールキャベツ ・ミートオムレツ ・じゃがいもそぼろ煮 ・きなこドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・豚)	エネルギー 753 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17 g 塩分 2.9 g
21	月		★メンチカツ ・筑前煮 ・炒り豆腐 ・切干大根サラダ ・ピーマン塩昆布和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・ごま・りんご・ゼラチン)	エネルギー 817 kcal 蛋白質 26 g 脂質 23.3 g 塩分 3.1 g
22	火		★ロコモコ風 ・大豆トマト煮 ・ごぼう甘辛煮 ・キャベツとササミサラダ ・ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・りんご・ごま・ゼラチン)	エネルギー 831 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 22.4 g 塩分 2.4 g
23	水	 HOTサービス	★HOT茄子麻婆豆腐 ・唐揚げ ・ほうれん草ポン酢和え アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・落花生)	エネルギー 988 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 45 g 塩分 2.5 g
24	木		★鶏のカレー焼き ・チンゲン菜ザーサイ炒め ・たけのこの煮物 ・オクラのわさび和え ・メープルブチケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま)	エネルギー 799 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 27.6 g 塩分 2.7 g
25	金	 HOTサービス	★HOTポークシチュー ・ホキ磯辺揚げ ・ポテトサラダ ・きゅうりの酢物 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・りんご・ごま)	エネルギー 702 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 15.3 g 塩分 1.8 g
28	月		★タラのトマトソースかけ ・厚揚げ味噌炒め ・ナムル ・スパゲティーサラダ ・ぶどうゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご・ごま・ゼラチン)	エネルギー 806 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 23.9 g 塩分 2.5 g
29	火		★点心セット ・じゃがいも揚げ煮 ・ナポリタンスパゲティー ・中華サラダ ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・エビ・カニ・りんご・ごま)	エネルギー 838 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 23.2 g 塩分 2.4 g
30	水	 HOTサービス	★HOT夏カレーライス ・枝豆コロッケ ・キャベツの胡麻和え アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・カニ・りんご・ごま)	エネルギー 839 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 29.4 g 塩分 2.8 g



このマークはホットサービスメニューです。

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

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。)