

12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	水	 HOTサービス	★HOT中華丼 ・魚の甘辛からめ 添え ポイルブロッコリー ・春雨サラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・イカ・ゼラチン・ごま)	エネルギー 783 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 22.6 g 塩分 2.8 g
2	木		★揚げ鶏のノルウェーソース ・レンコン金平 ・マカロニサラダ ・小松菜ゆかり和え ・ごぼうツナ煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・りんご)	エネルギー 934 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 35.5 g 塩分 2.4 g
3	金	 HOTサービス	★HOT豚肉スタミナスープ ・高野豆腐たまごじ ・さつま芋レモン煮 ・アメリカンドッグ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・乳・ゼラチン・ごま)	エネルギー 887 kcal 蛋白質 31 g 脂質 26.1 g 塩分 1.9 g
6	月		★アジフライ ・肉じゃやが ・厚焼き玉子 ・大根とこんにゃく煮 ・クレープ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・バナナ)	エネルギー 893 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 9.3 g 塩分 2.8 g
7	火		★鶏のスパイシー焼き ・小松菜コンソメ煮 ・ピーマン炒め ・ビーンズサラダ ・りんごゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・豚・鶏・りんご・ごま)	エネルギー 874 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 32.8 g 塩分 2.8 g
8	水	 HOTサービス	★HOTクリームシチュー ・鶏の照り焼き ・カレージャーマンポテト アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳)	エネルギー 925 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 32.1 g 塩分 3.5 g
9	木		★MIXフライ ・ナポリタンスパゲティー ・カレー豆腐 ・チンゲン菜炒め ・きなこドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・イカ・ゼラチン・りんご)	エネルギー 893 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 21.4 g 塩分 4.2 g
10	金		★HOT回鍋肉 ・大豆トマト煮 ・さつま芋バター炒め ・揚げ餃子 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・イカ・りんご・ゼラチン)	エネルギー 841 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 29.1 g 塩分 2.8 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
13	月		給食なし	
14	火		給食なし	
15	水		給食なし	
16	木		★サバの味噌煮 ・肉団子 ・竹の子中華炒め ・コーンサラダ ・大学芋 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・サバ・ごま)	エネルギー 780 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 17.1 g 塩分 2.1 g
17	金		★カレーコロッケ ・炊き合わせ ・金時豆 ・小松菜ベーコンソテー ・ほうれん草ごま和え アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご)	エネルギー 852 kcal 蛋白質 29 g 脂質 24.7 g 塩分 2.6 g
20	月		★ポークピカタ ・ケチャップスパ ・ごぼうツナ煮 ・さつま芋サラダ ・ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・乳)	エネルギー 929 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 30.4 g 塩分 1.6 g
21	火		★ホキの磯辺揚げ ・鶏大根煮 ・ほうれん草ソテー ・もやしの中華和え ・きなこ餅 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 783 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 20.6 g 塩分 2.6 g
22	水		★HOT鶏のトマト煮 ・ポテトサラダ ・オムレツ ・プチケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛・乳・りんご・もも・ごま)	エネルギー 843 kcal 蛋白質 26 g 脂質 27.1 g 塩分 1.6 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。)

