

10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
3	月		給食なし	
4	火		給食なし	
5	水		★HOT豚丼 ・ししゃもの磯辺揚げ ・パンパンジーサラダ ・かぼちゃ煮 ・小魚フライビーンズ アレルギー (大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・ごま)	エネルギー 755 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 15.4 g 塩分 3.2 g
6	木		★唐揚げ ・炊き合わせ ・ツナジャガ ・白菜塩もみ ・キャンディチーズ アレルギー (大豆・小麦・鶏・卵・乳・ごま)	エネルギー 933 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 34.9 g 塩分 3.1 g
7	金		★サバのカレームニエル ・かぼちゃコロッケ ・ごぼうと小魚のごまがらめ ・高野煮 ・果物ゼリー アレルギー (大豆・小麦・鶏・卵・サバ・エビ・カニ・りんご・ごま)	エネルギー 842 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 19.7 g 塩分 2.2 g
10	月		給食なし	
11	火		★HOTハヤシライス ・揚げ餃子 ・海藻サラダ ・ピーマンピリ辛炒め ・里芋みそ煮 アレルギー (大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・りんご・ゴマ)	エネルギー 801 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 22.3 g 塩分 3.6 g
12	水		★イワシの蒲焼き ・ツナサラダ ・厚焼き玉子 ・大学芋 ・ミニプリン アレルギー (大豆・小麦・鶏・卵・乳・りんご・ごま)	エネルギー 914 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 29.3 g 塩分 1.7 g
13	木		★とんてき ・れんこんとこんにゃくの甘辛炒め ・コールスローサラダ ・生酢 ・ごまボール アレルギー (大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・りんご・ごま)	エネルギー 904 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 31.2 g 塩分 2.7 g
14	金		給食なし	
17	月		★HOT親子丼 ・中華サラダ ・れんこんチップス ・大しゅうまい ・杏仁豆腐 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 884 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 27.3 g 塩分 6.4 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
18	火		★鮭の味噌マヨネーズ焼き ・ごぼうツナ煮 ・塩だれミートボール ・キャベツの塩昆布和え ・アメリカンドッグ アレルギー (大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・サケ・サバ・ごま・ゼラチン)	エネルギー 834 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 25.6 g 塩分 2.4 g
19	水		★豚カツ ・五目旨煮 ・パンサンスー ・さつま芋のレモン煮 ・りんご アレルギー (大豆・小麦・豚・鶏・卵・りんご・ごま)	エネルギー 805 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.4 g 塩分 1.9 g
20	木		★HOT煮込みハンバーグ ・ポパイサラダ ・きのこオイスター炒め ・フライドポテト ・カクテキ アレルギー (大豆・小麦・豚・鶏・卵・エビ・りんご・ごま)	エネルギー 804 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 24.1 g 塩分 4.5 g
21	金		★チンジャオロース ・イカカツ ・切干煮物 ・わかめサラダ ・酢れんこん アレルギー (大豆・小麦・豚・鶏・卵・イカ・りんご・ごま)	エネルギー 804 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 21.8 g 塩分 2.5 g
24	月		★塩焼きそば ・チンゲン菜干しエビソテー ・春巻き ・高野豆腐煮 ・大学芋 アレルギー (大豆・小麦・豚・鶏・卵・エビ・カニ・ごま)	エネルギー 894 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 25.9 g 塩分 2.0 g
25	火		★酢豚 ・ひじきサラダ ・きんぴらゴボウ ・小魚フライビーンズ ・あん団子 アレルギー (大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・エビ・カニ・りんご・ごま)	エネルギー 894 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 25.9 g 塩分 2.0 g
26	水		★照り焼きチキン ・厚揚げ中華炒め ・マカロニサラダ ・キャラメルポテト ・金時豆 アレルギー (大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・りんご・ごま)	エネルギー 835 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 32.7 g 塩分 3.3 g
27	木		★HOTブルコギ ・竹輪天 ・ブロッコリーおかか和え ・胡瓜としらすの酢の物 ・ダイスみかんゼリー アレルギー (大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・エビ・カニ・ごま)	エネルギー 880 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 27.8 g 塩分 2.7 g
28	金		★秋刀魚の塩焼き ・筑前煮 ・大豆のチリソース煮 ・さつま芋のレモン煮 ・柿 アレルギー (大豆・小麦・豚・鶏・卵・りんご)	エネルギー 842 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 27.7 g 塩分 2.4 g
31	月		★HOTハロウィンカレー ・肉団子と大豆の甘酢あん ・小松菜の辛子和え ・きゅうりのピリ辛甘酢漬け ・ミニプリン アレルギー (大豆・小麦・豚・鶏・卵・乳・りんご・ごま)	エネルギー 866 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 21.5 g 塩分 3.8 g

写真イメージです。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！(給食費は小中大とも同じです。)

主食のごはんの量は、
 小:170g
 中:240g
 大:310g から選べます。

