



4月

川越中学校デリバリー給食

献立表

日	曜日		主食		栄養価
8	金		ごはん	★照り焼きチキン ・肉じゃが ・きんぴらごぼう ・ほうれん草ごま和え ・酢の物 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・カニ・胡麻)	エネルギー 937 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 27.8 g 塩分 3.3 g
11	月		ごはん	★豚の山賊炒め ・南瓜の煮物 ・野菜中華和え ・コールスローサラダ ・フライビーンズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 852 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 26.6 g 塩分 2.1 g
12	火		ごはん	★サケのチャンチャン焼き ・関東風煮 ・ほうれん草サラダ ・なます ・メープルプテケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・乳・サケ・りんご)	エネルギー 817 kcal 蛋白質 ##### g 脂質 21.0 g 塩分 2.3 g
13	水		ごはん	★HOTボークハヤシ ・ササミフライ ・チンゲン菜キムチあえ ・金時豆 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・りんご)	エネルギー 842 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 29.1 g 塩分 3.3 g
14	木		ごはん	★鶏肉のレモンジンジャー焼き ・レンコンの甘辛炒め煮 ・里芋の煮物 ・ほうれん草とツナのサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・りんご)	エネルギー 837 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 25.9 g 塩分 2.4 g
15	金		ごはん	★HOTシーフードチキンカレー ・牛肉コロッケ ・チンゲン菜とさつまあげの炒め ・ピサンゴレン アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・エビ・イカ・バナナ・りんご)	エネルギー 917 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 27.0 g 塩分 3.6 g
18	月		ごはん	★鶏のカレー揚げ ・がんもの煮物 ・コーンサラダ ・小松菜和え ・厚焼き玉子 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・胡麻・セラチン)	エネルギー 889 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 35.2 g 塩分 2.1 g
19	火		ごはん	★豚キムチ炒め ・揚げ餃子 ・高野豆腐煮 ・パンパンジーサラダ ・ゴーヤ炒め アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビごま・ゼラチン・りんご)	エネルギー 827 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 31.3 g 塩分 3.4 g
20	水		うどん	★HOTうどん ・天ぷら ・豚肉ピリ辛炒め ・小松菜のお浸し ・ワッフル アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・えび)	エネルギー 744 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 20.8 g 塩分 2.9 g
21	木		うどん	★ビビンバ炒め ・厚揚げの味噌煮 ・パンサンスー ・大豆サラダ ・大学芋 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 886 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 23.9 g 塩分 3.6 g
22	金		ごはん	★鶏のピリ辛トマト煮 ・ブロッコリーソテー ・シーフードサラダ ・ごまボール アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・エビ・イカ・胡麻)	エネルギー 862 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 29.0 g 塩分 3.0 g

日	曜日		主食		栄養価
25	月		ごはん	★アジフライ ・大豆トマト煮 ・ポテトサラダ ・チンゲン菜の中華和え ・マカロニカレーソテー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ゼラチン・ごま・バナナ)	エネルギー 882 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 25.6 g 塩分 3.0 g
26	火		ごはん	★鶏の南蛮漬け ・厚揚げ煮 ・さつまいもレモン煮 ・切干の煮物 ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・乳・カニ)	エネルギー 937 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 32.2 g 塩分 2.2 g
27	水		ごはん	★HOT煮込みハンバーグ ・マカロニサラダ ・三色金平 ・黒胡麻ドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・りんご・胡麻)	エネルギー 912 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 27.6 g 塩分 3.8 g
28	木		ごはん	★鶏肉味噌炒め ・大根の信田煮 ・ひじきの煮物 ・春雨の酢の物 ・ミニプリン アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・鶏・豚)	エネルギー 883 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 27.7 g 塩分 2.4 g
29	金			昭和の日	

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サービスメニューです。
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。)