11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	文化祭			
2	金		ご飯	★豚の生姜焼き ・高野煮 ・フライドかぼちゃ 今が旬 ・ほうれん草のごま和え ・きなこもち アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ごま)	エネルギー 991 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 32.0 g 塩分 3.4 g
5	月		ご飯	★鶏の南部焼き ・厚揚げ中華炒め ・さつまいものレモン煮 今が旬 ・ポパイサラダ ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、ごま、カニ)	エネルギー 839 kcal 蛋白質 30 g 脂質 23.4 g 塩分 3.2 g
6	火		ご飯	★豚肉と野菜の味噌炒め ・いんげんソテー ・野菜春巻 ・大根サラダ ・金時豆 アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、りんご、ごま)	エネルギー 862 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 26.5 g 塩分 2.3 g
7	水		ご飯	★HOTポークカレー ・野菜コンソメソテー ・キャベツサラダ ・厚焼き玉子 ・りんごのコンポート アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、りんご、ごま)	エネルギー 829 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 23.4 g 塩分 3.4 g
8	木		ご飯	★酢豚 ・大焼売 ・関東煮 ・カレージャーマンポテト ・キャベツの昆布和え アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、ごま)	エネルギー 895 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 30.1 g 塩分 2.9 g
9	金		ご飯	★さばの竜田揚げ ・大豆トマト煮 ・ポテトサラダ ・チンゲン菜の中華和え ・甘辛フィッシュ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、サバ、りんご、カニ、エビ)	エネルギー 806 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 25.4 g 塩分 1.9 g
12	月		ご飯	★豚ねぎ塩炒め ・揚げじゃがいも煮 ・春雨サラダ ・チンゲン菜お浸し ・白花豆 アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ごま)	エネルギー 843 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 23.9 g 塩分 1.7 g
13	火		ご飯	★ぶりの照り焼き ・白菜クリーム煮 今が旬 ・きのこのガーリックソテー ・カレーマカロニサラダ ・昆布豆 アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、りんご)	エネルギー 808 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 24.5 g 塩分 2.7 g
14	水		ご飯	★HOTプルコギ丼 ・大根のカニあんかけ ・キャベツとわかめのサラダ ・小魚フライビーンズ ・かぼちゃ煮 今が旬 アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、ごま、カニ、エビ、りんご)	エネルギー 800 kcal 蛋白質 32 g 脂質 22.2 g 塩分 2.7 g
15	木		ご飯	★サケのマヨコーン焼き ・筑前煮 ・ホタテ風味カツ ・ほうれん草の辛子和え 今が旬 ・ごまボール アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、サケ、落花生、ごま)	エネルギー 851 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 25.0 g 塩分 2.2 g
16	金		ご飯	★鶏の磯辺揚げ ・大根の煮物 今が旬 ・小松菜のおかか和え ・きんぴらごぼう ・透き通るおいしいゼリー アレルギー(大豆、小麦、卵。鶏、豚、りんご、ごま)	エネルギー 854 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 30.9 g 塩分 2.1 g

日	曜日		主食	献立名	栄養価
19	月		ご飯	★HOTビビンバ ・揚げ餃子 ・ビーンズサラダ ・チンゲン菜の中華炒め ・メープルプチケーキ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、りんご、ごま)	エネルギー 806 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 22.0 g 塩分 2.4 g
20	火	テスト期間			
21	水	テスト期間			
22	木	テスト期間			
23	金	テスト期間			
26	月		ご飯	★唐揚げ ・ひじき煮物 ・小松菜の菜種和え ・白菜サワー漬け ・オレンジ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、ごま、オレンジ)	エネルギー 869 kcal 蛋白質 31 g 脂質 33.4 g 塩分 2 g
27	火		ご飯	★さばチリソース ・じゃがいもそぼろ煮 ・大根の甘酢漬け ・ナムル ・三色豆 アレルギー(大豆、小麦、鶏、豚、サバ、ごま)	エネルギー 892 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 24.9 g 塩分 3.2 g
28	水		ご飯	★HOT煮込みハンバーグ ・ナポリタン ・小松菜のピーナツ和え ・白菜とツナサラダ 今が旬 ・金時豆 アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、りんご、落花生)	エネルギー 863 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 22.0 g 塩分 3.3 g
29	木		ご飯	★鶏の野菜あんかけ ・青梗菜干しえびソテー ・いんげんごま和え ・肉団子の照り焼きソース ・杏仁フルーツ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、エビ、ごま)	エネルギー 825 kcal 蛋白質 30 g 脂質 27.3 g 塩分 1.9 g
30	金		ご飯	★タコライス風 ・シュウマイ ・ほうれん草とベーコンのソテー ・フライビーンズ ・りんご アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚。ごま、りんご)	エネルギー 853 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 25.4 g 塩分 2.4 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。）