



3月

# 川越中学校デリバリー給食

# 献立表

日	曜日	主食	栄養価
3	月	 ★ <b>回鍋肉</b> ・チンゲン菜の中華和え ・しゅうまい&餃子 ・ひじきサラダ ・杏仁豆腐 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・カニ・ごま・ゼラチン)	エネルギー 803 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 27.3 g 塩分 2.1 g
4	火	 ★ <b>サワラのケチャップ焼き</b> ・関東煮 ・人参しりしり ・南瓜サラダ ・ごま団子 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛・ごま)	エネルギー 809 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 18.3 g 塩分 2.0 g
5	水	 ★ <b>HOT鶏の肉吸い風つゆ</b> ・天ぷら ・かき揚げ ・小松菜ピリ辛炒め ・キャベツのドレッシング和え アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・エビ・ごま)	エネルギー 813 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 39.1 g 塩分 2.1 g
6	木	<b>卒業式</b> ス	
7	金	 ★ <b>HOTシーフードカレー</b> ・牛肉コロッケ ・さつま揚げとチンゲン菜の炒め ・アメリカドッグ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・エビ・イカ・貝・りんご)	エネルギー 773 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.5 g 塩分 2.2 g
10	月	 ★ <b>エビチリ</b> ・ツイストマカロニサラダ ・小松菜のお浸し ・南瓜のそぼろ煮 ・プチもっちな アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・エビ・ごま)	エネルギー 862 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 25.1 g 塩分 2.1 g
11	火	 ★ <b>豚肉の山賊炒め</b> ・厚揚げ煮 ・揚げ茄子の味噌かけ ・インゲンごま和え ・大豆のトマト煮 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 769 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 19.4 g 塩分 2.2 g
12	水	 ★ <b>HOT中華丼</b> ・から揚げ&餃子 ・里芋青のりまぶし ・ぶどうゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・イカ・貝・ごま)	エネルギー 768 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 24.4 g 塩分 2 g

日	曜日	主食	栄養価
13	木	 ★ <b>豚肉と茄子の中華炒め</b> ・洋風肉じゃが ・豆腐オイスターソース ・ビーンズサラダ ・パイン缶 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ゼラチン・ごま)	エネルギー 756 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.6 g 塩分 1.5 g
14	金	 ★ <b>HOTさつまいもシチュー</b> ・メンチカツ ・ブロッコリーのコンソメ煮 ・チョレギサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)	エネルギー 878 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 26.3 g 塩分 2.3 g
17	月	 ★ <b>チキンステーキナポリタンソース</b> ・白菜の中華煮 ・レンコン塩炒め ・パンサンスー ・小魚フライビーンズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・エビ・カニ・イカ・りんご・ごま)	エネルギー 832 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 26.9 g 塩分 1.3 g
18	水	 ★ <b>サバのカレーマヨ焼き</b> ・チンゲン菜のザーサイ炒め ・揚げ出し豆腐 ・オクラのわさび和え ・厚焼き玉子 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・サバ・ごま)	エネルギー 755 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 23.8 g 塩分 2.3 g
19	木	 ★ <b>豚の生姜焼き</b> ・がんもの煮物 ・ほうれん草サラダ ・白菜のごま酢和え ・チーズポテトフライ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 798 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 24.2 g 塩分 2.3 g
20	金	<b>春分の日</b>	
21	金	 ★ <b>HOTハンバーグデミソース</b> ・ジャーマンポテト ・小松菜ツナ和え ・花野菜サラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ゼラチン)	エネルギー 785 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 25.6 g 塩分 1.9 g

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

このマークは配膳員による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。)