

1月

川越中学校デリバリー給食 献立表

献立表



日	曜日	主食	献立名	栄養価
8	水		始業式	
9	木	ごはん	★とんかつチリソース ・昆布の旨煮 ・チンゲン菜と干しエビの炒め ・ピーマンマリネ ・みたらし団子風 ◆	エネルギー 813 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・胡麻・エビ)				
10	金	ごはん	★鶏の照り焼き ・ほうれん草とコーンの中華炒め ・ジャーマンポテト ・白菜即席漬け ・HOTぜんざい ◆	エネルギー 845 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 19.7 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・ゼラチン)				
14	火	ごはん	★スタミナ炒め ・パンサンスー ・インゲンソテー ・レンコン金平 ・りんごゼリー ◆	エネルギー 780 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 20.0 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・りんご・ごま)				
15	水	ごはん	★HOTピーズカレー ・イカフライ ・パンパンジーサラダ ・オレンジ ◆	エネルギー 796 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 21.9 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・イカ・ごま・りんご・オレガノ)				
16	木	ごはん	★タラの味噌チーズ焼き ・ほうれん草ベーコンソテー ・マカロニサラダ ・肉団子ケチャップ煮 ・大学芋	エネルギー 772 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 18.8 g 塩分 2.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)				
17	金	ごはん	★HOT鶏の根菜トマトソース ・豆腐カレー炒め ・白菜ごま和え ・メープルプチケーキ	エネルギー 817 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 24.8 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・ごま・ゼラチン)				
20	月	ごはん	★鶏キムチ炒め ・南瓜コロッケ ・ビタミンサラダ ・金時豆 ・レンコンチップ ◆	エネルギー 859 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 30.3 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・エビ・りんご・ごま)				

日	曜日	主食	献立名	栄養価
21	火	ごはん	★イワシの蒲焼き風 ・ツナ肉じゃが ・ワカメサラダ ・小松菜の菜種和え ・アメリカンドッグ	エネルギー 727 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.7 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・カニ・ごま)				
22	水	ごはん	★HOTビーフカレー ・メンチカツ&磯の香フライ ・ほうれん草ツナ和え ・黄桃缶 ◆	エネルギー 823 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 21.8 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・牛・鶏・豚・りんご・もも)				
23	木	ごはん	★肉団子の酢豚風 ・南瓜のそぼろ煮 ・ひじきの煮物 ・白菜ごまサラダ ・フルーツゼリー ◆	エネルギー 766 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.6 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・りんご・桃・オレンジ)				
24	金	ごはん	★HOT豚丼 ・天ぷら ・大根のレモン和え ・高野豆腐煮 ・パイン缶 ◆	エネルギー 796 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 21.4 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・かんきつ)				
27	月	ごはん	★ピザバーグ ・ナムル ・マカロニカレーソテー ・がんもの煮物 ・りんご ◆	エネルギー 852 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 26.2 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)				
28	火	ごはん	★アジのコーンフ레이크フライ ・たけのこ土佐煮 ・小松菜ソテー ・ワカメ吸う華風酢の物 ・きな粉ドーナツ ◆	エネルギー 870 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 25.4 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)				
29	水	ごはん	★HOT豚汁 ・ヤンニョムチキン ・ブロッコリーサラダ ・ミニプリン ◆	エネルギー 813 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 23.4 g 塩分 2.0 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・ゼラチン)				
30	木	ごはん	★鶏肉生姜炒め ・大豆サラダ ・キャベツのコンソメ和え ・大根の信田煮 ・クレープ ◆	エネルギー 832 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 28.3 g 塩分 1.5 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・バナナ・ごま)				
31	金	ごはん	★HOT豚と大根のピリ辛味噌煮 ・里芋と揚げの煮物 ・きのこスパゲティー ・春雨の酢の物 ◆	エネルギー 740 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 17.2 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)				

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。)