

2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	日	曜日	主食	献立名	栄養価
3	月		★チンジャオロース ・春巻き ・こんにやく金平 ・ひじきサラダ ・きのこソテー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・カニ・ごま)	エネルギー 736 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 22.2 g 塩分 2.0 g	17	月		★明太チーズコロッケ ・ちくわの甘辛煮 ・たけのこの中華炒め ・ほうれん草の和え物 ・揚げ里芋みたらしあん アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・ゼラチン)	エネルギー 775 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.6 g 塩分 2.3 g
4	火		★鶏とごぼうの甘辛ごまからめ ・昆布煮物 ・カニ風味シュウマイ ・小松菜の菜種和え ・南瓜サラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・カニ・ごま)	エネルギー 814 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 22.9 g 塩分 2.5 g	18	火		★鶏肉のBBQソース ・小松菜の菜種和え ・マカロニサラダ ・さつまいもバター醤油炒め ・りんご アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・りんご)	エネルギー 810 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 22.7 g 塩分 1.7 g
5	水		★HOTピビンバ風クッパ ・切干大根の煮物 ・スパゲティーサラダ ・小魚フライビーンズ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・エビ・カニ・ごま)	エネルギー 776 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 21.8 g 塩分 2.1 g	19	水		★HOTちゃんこ鍋風 ・ジャーマンポテト ・チョレギ風サラダ ・チャンディーチーズ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・ゼラチン)	エネルギー 771 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 25.3 g 塩分 1.4 g
6	木		★サワラのマヨパン粉焼き ・ピーマン炒め ・厚揚げ煮 ・大豆ケチャップ煮 ・白菜のごま酢和え アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・りんご)	エネルギー 818 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 26.5 g 塩分 2.3 g	20	木		★サケのムニエル ・筑前煮 ・チンゲン菜の中華炒め ・じゃがいも煮 ・みかんゼリー アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・サケ・ごま・柑橘)	エネルギー 745 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 16.7 g 塩分 2.0 g
7	金		★HOT卵とじあんかけ ・チキンカツ ・ごぼうサラダ ・オレンジ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・オレンジ)	エネルギー 824 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 23.6 g 塩分 2.2 g	21	金		★とんてき風 ・大根とちくわの煮物 ・マカロニトマト煮 ・もやしのツナ和え ・きな粉もち アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・ごま・ゼラチン・りんご)	エネルギー 775 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g
10	月		★サケの味噌漬焼き ・がんもの煮物 ・ナポリタンスパゲティー ・豆のカレー風味サラダ ・レンコンチップス アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・ゼラチン・柑橘)	エネルギー 741 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 17.4 g 塩分 1.9 g	24	月	天皇誕生日		
11	火	建国記念日			25	火		★サワラのレモン醤油揚げ ・高野豆腐の煮物 ・レンコン甘辛炒め ・小松菜コンソメ煮 ・黄桃缶 アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・もも・柑橘・ごま)	エネルギー 758 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 21.6 g 塩分 2.1 g
12	水		★HOTカラフル麻亜豆腐 ・鶏肉の甘辛タレ焼き ・白菜さっぱり和え ・黒胡麻ドーナツ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・サバ・ごま・ゼラチン)	エネルギー 843 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 27.7 g 塩分 1.7 g	26	水		★HOTポークカレー ・豚串カツ&白身フライ ・野菜サラダ ・杏仁豆腐 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・サバ・カニ・りんご)	エネルギー 788 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 20.8 g 塩分 2.0 g
13	木		★はちみつ鶏 ・チンゲン菜キムチ和え ・ちくわ天 ・ハリハリ漬け ・人参サラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・エビ・ごま・りんご)	エネルギー 794 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 22.5 g 塩分 2.2 g	27	木		★タラの南蛮 ・ごぼうの金平 ・小松菜わさび和え ・茄子の煮浸し ・アメリカンドッグ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご・ごま)	エネルギー 757 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.3 g 塩分 2.0 g
14	金		★HOTハヤシシチュー ・サケフライ ・ほうれん草サラダ ・チョコワッフル アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・サケ)	エネルギー 806 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 21.6 g 塩分 2.1 g	28	金		★HOTキムチクッパ ・肉団子とほうれん草の中華煮 ・春雨の酢の物 ・大学芋 アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・りんご・ごま)	エネルギー 788 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.2 g 塩分 2.2 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



このマークはホットメニューです。

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。)