

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	金		★豚葱塩炒め ・揚げじゃがいも ・チンゲン菜中華和え ・厚焼き玉子 ・キャンディーチーズ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、ごま・ゼラチン)	エネルギー 786 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 25.0 g 塩分 1.8 g
4	月		祝日	
5	火		★豚の山賊炒め ・彩りサラダ ・厚揚げ煮 ・小松菜のゆかり和え ・杏仁フルーツ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、ごま)	エネルギー 780 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 24.2 g 塩分 1.4 g
6	水		★HOTチーズクリームシチュー ・アジフライ ・カリフラワーサラダ ・オクラのごま和え アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、ごま、かに、ゼラチン)	エネルギー 818 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 24.5 g 塩分 2.3 g
7	木		★鶏の野菜あんかけ ・根菜煮 ・カレーコロッケ ・ほうれん草とベーコンのソテー ・フルーツゼリー アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、りんご・オレンジ・もも)	エネルギー 840 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 29.0 g 塩分 2 g
8	金		★ブルコギ丼 ・春巻き ・レンコンとワカメのサラダ ・りんご アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、えび、ごま、りんご)	エネルギー 825 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 28.2 g 塩分 2.2 g
11	月		★サワラのムニエル ・しゅうまい ・野菜炒め ・インゲン和え ・ピザンゴレン アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、牛、りんご、バナナ、ごま、ゼラチン)	エネルギー 785 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 22.2 g 塩分 1.8 g
12	火		★鶏の南部焼き ・白菜クリーム煮 ・小松菜の和え物 ・さつまいものレモン煮 ・煮豆 アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、ゼラチン・ごま・柑橘)	エネルギー 820 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 24.0 g 塩分 2.2 g
13	水		★HOT野菜あんかけラーメン ・鶏の唐揚げ ・野菜サラダ ・プチケーキ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、ごま、ゼラチン)	エネルギー 787 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 32.9 g 塩分 2.1 g
14	木		★タコライス風 ・揚げ餃子 ・ブロッコリーのピーナツ和え ・パンサンスー ・中華ポテト アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、豚、ごま、りんご、落花生)	エネルギー 843 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 27.2 g 塩分 1.9 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
15	金		★ブリの照り焼き ・さつま揚げ中華炒め ・きのこガーリックソテー ・ひじきサラダ ・黒胡麻ボール アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、乳、サバ、ごま)	エネルギー 799 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 23.0 g 塩分 2.3 g
18	月		テスト期間	
19	火		テスト期間	
20	水		テスト期間	
21	木		★チキンカツ ・エビはんぺんの煮物 ・きのこマスタード炒め ・大根のレモン和え ・ミニプリン アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、牛、ごま、エビ、カニ)	エネルギー 786 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 18.5 g 塩分 2.4 g
22	金		★HOT中華飯 ・ホキの磯辺揚げ ・ブロッコリーソテー ・春雨中華和え アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、牛・豚・エビ、カニ、イカ、貝、ゼラチン・ごま)	エネルギー 740 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 19.2 g 塩分 2.3 g
25	月		★鶏のノルウェーソース ・ごぼう甘辛煮 ・ほうれん草お浸し ・高野豆腐含め煮 ・オレンジ アレルギー(大豆、小麦、卵、鶏、豚、牛、りんご、柑橘)	エネルギー 793 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 24.1 g 塩分 2.2 g
26	月		★サケのガーリックバター焼き ・がんもの煮物 ・大根そぼろきんぴら ・カリフラワー甘酢漬 ・さつまいもの甘辛煮 アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、サケ、ごま)	エネルギー 787 kcal 蛋白質 29 g 脂質 28.2 g 塩分 2 g
27	水		★HOT豚肉のスタミナスープ煮 ・レンコン金平 ・南瓜サラダ ・アメリカンドッグ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、豚・ゼラチン・ごま)	エネルギー 782 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 35.4 g 塩分 2 g
28	木		★鶏肉のレモンジンジャー焼き ・もやしの中華炒め ・カレースパゲティ ・インゲン和え ・小魚フライビーンズ アレルギー(大豆、小麦、卵、豚、ごま)	エネルギー 885 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 32.5 g 塩分 2.1 g
29	金		★HOT煮込みハンバーグ ・マカロニサラダ ・オクラ梅和え ・キヌサヤ卵とじ アレルギー(大豆、小麦、卵、乳、鶏、豚、牛・ゼラチン、りんご)	エネルギー 784 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 22.4 g 塩分 2.1 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。)