

9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
4	水	ご飯	★ロコモコ ・もやしコンソメ煮 ・イカリングフライ ・大根甘酢漬け ・小松菜マヨ和え	エネルギー 817 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 26.2 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・イカ・カニ・りんご・ゼラチン)				
5	木	ご飯	★とんてき風炒め ・ジャーマンポテト ・わかめのさっぱりサラダ ・厚焼き玉子 ・アメリカンドッグ	エネルギー 883 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 30.5 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・カニ)				
6	金	うどん	★天ぶら ・鶏とごぼうの旨煮 ・ほうれん草のベーコンソテー ・金時豆	エネルギー 874 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 37.1 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま)				
9	月	ご飯	★鶏のマーメレード焼き ・いもこ煮 ・レンコン塩炒め ・ピーズサラダ ・キャンディーチーズ	エネルギー 737 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 19 g 塩分 1.4 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・オレンジ・りんご)				
10	火	ご飯	★サバと大根おろしの甘酢あん ・じゃがいもそぼろ煮 ・オクラとひじきのわさび和え ・白菜サワー漬け ・肉団子のカレーポール	エネルギー 777 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 18.4 g 塩分 2.1 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・サバ・エビ・ごま)				
11	水	ご飯	★HOTタッカルビ丼 ・ごぼうサラダ ・昆布豆 ・わらび餅	エネルギー 838 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 23.9 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・サバ・エビ・ごま)				
12	木	ご飯	★チキンの葱ソース ・粉ふき芋 ・チンゲン菜のキムチ煮 ・もやしサラダ ・メープルブチケーキ	エネルギー 850 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 28.9 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・ゼラチン)				
13	金	ご飯	★ホキの洋風唐揚げ ・筑前煮 ・韓国風サラダ ・菜の花のわさび和え ・揚げ里芋のみたらしあん	エネルギー 800 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 20 g 塩分 21 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・胡麻)				
17	火	ご飯	★とんかつ ・揚げ茄子の生姜浸し ・高野豆腐含め煮 ・水菜のサラダ ・パイン缶	エネルギー 787 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・カニ・りんご・胡麻)				

日	曜日	主食	献立名	栄養価
18	水	ご飯	★HOTハヤシシチュー ・牛肉コロッケ ・インゲンとひじきの煮物 ・キャベツのツナ和え	エネルギー 810 kcal 蛋白質 23 g 脂質 24.0 g 塩分 2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま)				
19	木	ご飯	★サワラの西京焼き ・肉じゃが ・春雨サラダ ・ほうれん草お浸し ・フライピーズ	エネルギー 771 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 16.7 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・ゼラチン)				
20	金	ご飯	★HOT肉団子甘酢煮 ・さつまいもの甘辛炒め ・鶏肉と竹の子の味噌煮 ・杏仁豆腐	エネルギー 841 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 18.9 g 塩分 1.7 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま・もも)				
24	火	ご飯	★タラの味噌マヨネーズ焼き ・揚げ出し豆腐のカニあんかけ ・野菜のザワークラウト風 ・ピーマンピリ辛炒め ・豆乳黒糖ドーナツ	エネルギー 744 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 20.3 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・カニ・ごま・ゼラチン)				
25	水	ご飯	★HOT夏野菜のキーマカレー ・サケフライ ・野菜サラダ ・大学芋	エネルギー 810 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.7 g 塩分 2.2 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・ごま・りんご)				
26	木	ご飯	★メンチカツ ・ミートスパゲティ ・きのこガーリック炒め ・きゅうりの酢の物 ・りんごゼリー	エネルギー 769 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.2 g 塩分 2.3 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・ごま・りんご)				
27	金	ご飯	★鶏の治部煮 ・白身フライトマトソース ・チンゲン菜ト油揚げ豆板醤煮 ・フライドポテト	エネルギー 830 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 26.4 g 塩分 1.8 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛)				
30	月	ご飯	★鶏肉の生姜炒め ・ちくわのチーズ天 ・レンコン金平 ・ハリハリ漬け ・ブチケーキ	エネルギー 847 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 25.3 g 塩分 1.9 g
アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ごま)				



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。)