

# 12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
2	月		★カレー風味のピカタ ・炊き合わせ ・白菜キムチ和え ・ブロッコリーのピーナツ和え ・いちご杏仁豆腐 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・落花生・りんご)	エネルギー 812 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 25.3 g 塩分 2.1 g	11	水		三者懇談会	
3	火		★アジフライ ・肉じゃが ・ビーンズサラダ ・ケチャップスパ ・小松菜の山吹和え アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま)	エネルギー 854 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 20.7 g 塩分 2.3 g	12	木		三者懇談会	
4	水		★HOT回肉鍋 ・煮豆 ・白菜のコンソメソテー ・中華ごま団子 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・ごま・落花生)	エネルギー 796 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 23.3 g 塩分 2.1 g	13	金		三者懇談会	
5	木		★サワラの甘辛からめ ・ジャーマンポテト ・豆腐のカレー煮 ・チンゲン菜炒め ・きな粉もち ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・柑橘・ゼラチン)	エネルギー 824 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 22.4 g 塩分 1.3 g	16	月		★メンチカツ ・がんもの煮物 ・小松菜の菜種和え ・レンコンのピリ辛炒め ・キャベツサラダ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・りんご・ごま)	エネルギー 781 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.5 g 塩分 2.4 g
6	金		★HOT鶏のトマト煮 ・オムレツ ・スパゲティーサラダ ・キャンディーチーズ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご)	エネルギー 755 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 21.3 g 塩分 2.1 g	17	火		★ホキの磯辺揚げ ・大根のこんにゃく煮 ・チンゲン菜ソテー ・もやいの中華和え ・きな粉ドーナツ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・胡麻)	エネルギー 784 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 20.1 g 塩分 2.2 g
9	月		★ハムカツ&白身フライ ・鶏大根煮 ・小松菜へーコンソテー ・ピーマンサラダ ・さつまいもバター炒め ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚)	エネルギー 854 kcal 蛋白質 23 g 脂質 28.6 g 塩分 2 g	18	水		★HOT冬野菜の味噌クリームシチュー ・鶏のスパイシー焼き ・ポテトサラダ ・プチケーキ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・りんご・柑橘)	エネルギー 811 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 27.5 g 塩分 2.1 g
10	火		★サバの味噌煮 ・タレ付き肉団子 ◆ ・たけのこ中華炒め ◆ ・コーンサラダ ・ほうれん草チーズ和え ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・サバ・ごま)	エネルギー 807 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 24.1 g 塩分 2.1 g	19	木		★ハンバーグデミソース ・厚揚げの煮物 ◆ ・白菜の昆布和え ◆ ・南瓜コロケ ◆ ・クレープ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・バナナ・ごま・ゼラチン)	エネルギー 797 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 22.2 g 塩分 1.8 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。)

