


# 6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	水	 HOTサービス	★HOT中華飯 ・中華盛り合わせ ・小松菜ソテー	エネルギー 856 kcal 蛋白質 30 g 脂質 276 g 塩分 3.4 g アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・エビ・イカ・ゼラチン・胡麻)
2	木		★チキンネギ味噌焼き ・がんもの煮物 ・ピーマンの金平 ・中華サラダ ・さつまいもシナモンフリッター	エネルギー 907 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 31.5 g 塩分 1.9 g アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・ゼラチン・ごま)
3	金	 HOTサービス	★HOT豚肉の味噌煮 ・小松菜の韓国風サラダ ・肉団子 ・メープルブテケーキ	エネルギー 836 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 24.3 g 塩分 3.3 g アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・ごま・落花生)
6	月		★サワラの葱ソースかけ ・揚げシュウマイ ・メンマこんにやく炒め ・コールスローサラダ ・ササミのサラダ	エネルギー 810 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 23.4 g 塩分 2.8 g アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚)
7	火		★チキン南蛮 ・大根の煮物 ・ほうれん草ポン酢和え ・小松菜菜種和え ・厚焼き玉子	エネルギー 901 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 33.3 g 塩分 3.3 g アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・乳)
8	水	 HOTサービス	★HOTキーマカレー ・チキンカツ ・キャベツの水菜のさっぱり和え	エネルギー 908 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 28.2 g 塩分 3.8 g アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・乳・胡麻・りんご)
9	木		★点心セット ・ひじきの炒め煮 ・中華ごぼう ・厚揚げの味噌煮 ・マカロニサラダ	エネルギー 898 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 25.3 g 塩分 2.9 g アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・胡麻・りんご)
10	金	 HOTサービス	★HOTブルコギ ・エビカツ ・卵焼き ・インゲンツナマヨ和え	エネルギー 973 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 40.9 g 塩分 3.4 g アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・イカ・りんご・ごま)
13	月		★酢豚 ・ビーフソテー ・白菜の中華春雨煮 ・玉ねぎと枝豆の酢の物 ・ミニプリン	エネルギー 876 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 24.3 g 塩分 3 g アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・サケ・ごま・りんご)
14	火		★鶏肉のBBQソース ・野菜コンソメ煮 ・ポテトサラダ ・きゅうりのねり梅和え ・白菜キムチ	エネルギー 843 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 28.2 g 塩分 2.7 g アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・エビ・りんご)
15	水	 HOTサービス	★HOT牛肉の旨煮 ・高野豆腐卵とじ ・小松菜の辛子和え ・フルーツゼリー	エネルギー 816 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 28.1 g 塩分 3.2 g アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・牛・りんご)
16	木		★とんかつ ・オムレツ和風あんかけ ・ポテトサラダ ・昆布豆 ・きなこ餅	エネルギー 890 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 21.9 g 塩分 2.4 g アレルギー(大豆・小麦・牛・鶏・卵)
17	金	 HOTサービス	★HOTロールキャベツ ・ピリ辛チキン ・かぼちゃそぼろ煮 ・シナモンドーナツ	エネルギー 917 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 31.3 g 塩分 3 g アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・牛・乳)

日	曜日	主食	献立名	栄養価
20	月		★フィッシュフライ ・筑前煮 ・炒り豆腐 ・切干大根サラダ ・ピーマン塩昆布和え	エネルギー 850 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 24.1 g 塩分 2.7 g アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・サケ・ゼラチン・ごま)
21	火		★ロコモコ丼 ・大豆トマト煮 ・ごぼう甘辛煮 ・キャベツとササミのサラダ ・ミニプリン	エネルギー 831 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 22.4 g 塩分 2.4 g アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・ごま・りんご・ゼラチン)
27	月		★タラのトマトソースかけ ・厚揚げの肉味噌炒め ・ナムル ・スパゲティサラダ ・ぶどうゼリー	エネルギー 835 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 25.3 g 塩分 2.5 g アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・牛・乳・りんご・ごま)
28	火		★サケの西京焼き ・じゃがいもの揚げ煮 ・さつまあげのピリ辛炒め ・ナポリタンスパゲティ ・中華サラダ	エネルギー 806 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 23.9 g 塩分 2.5 g アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・牛・りんご・ごま・ゼラチン)
29	水	 HOTサービス	★HOT夏カレーライス ・ササミフライ ・キャベツのごま和え	エネルギー 950 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 33.5 g 塩分 3.8 g アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・乳・りんご・ごま)
30	木		★鶏の唐揚げ ・厚焼き玉子 ・ひじきレンコン梅煮 ・チンゲン菜オイスター炒め ・おかか和え	エネルギー 874 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 30.8 g 塩分 2.6 g アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・りんご)

 このマークはホットサービスメニューです。  
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。)