

7月

川越中学校デリバリー給食献立表



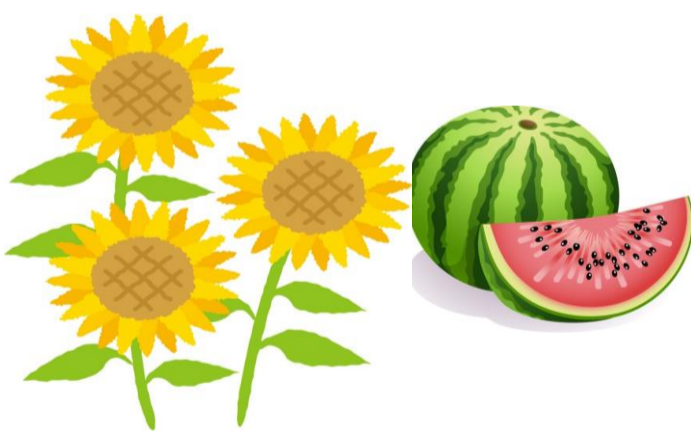
日	曜日	主食	献立名	栄養価
1	月	ごはん	★とんかつ ・炊き合わせ ・チンゲン菜の中華炒め ・ワカメのサラダ ・フライドポテト ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏天豚・サバ・ごま)	エネルギー 837 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 24.3 g 塩分 2.3 g
2	火	ごはん	★タンドリーフィッシュ ・もやし炒め ・大豆トマト煮 ・ごぼうサラダ ・キャンディーチーズ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・牛・乳・豚・鶏・ごま)	エネルギー 737 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 18.9 g 塩分 1.6 g
3	水	ごはん	★HOT中華飯 ・鶏のチリソース ・高野豆腐煮 ・ピザンゴレン アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・乳・エビ・貝・ごま・バナナ)	エネルギー 848 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 32.8 g 塩分 2.2 g
4	木	ごはん	★エビフライ&イワシフライ ・茄子の煮浸し ・コールスローサラダ ・ワカメの酢の物 ・金時豆 ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・エビ・カニ・ごま)	エネルギー 860 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 22.1 g 塩分 1.9 g
5	金	ごはん	★HOT親子煮 ・レンコン高菜きんぴら ・チンゲン菜ナムル アレルギー(大豆・小麦・卵・鶏・豚・ごま)	エネルギー 784 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 24.7 g 塩分 2.3 g
8	月	ごはん	★鶏肉とじゃがいもの香草焼き ・春雨カレー和え ・カリフラワーのレモン和え ・切干大根の煮物 ・フルーツゼリー ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・豚・鶏・りんご・喘アレルジ・桃)	エネルギー 849 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 22.5 g 塩分 1.5 g

日	曜日	主食	献立名	栄養価
9	火	ごはん	★サケのムニエルタルタル添え ・揚げ出し豆腐 ・ポパイサラダ ・さつまいものおかか煮 ◆ ・フルーツカクテル アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・エビ・りんご・胡麻)	エネルギー 726 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g
10	水	ごはん	★シーフードカレー ・串カツ&はんぺんフライ ・チンゲン菜ソテー ・フライビーンズ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・貝・山芋・ごま)	エネルギー 788 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.7 g 塩分 125.2 g
11	木	ごはん	★豚肉と茄子の中華炒め ・洋風肉じゃが ・炒り豆腐 ・パンサンスー ◆ ・ウインナードッグ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・ごま・ゼラチン)	エネルギー 788 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 23.8 g 塩分 1.8 g
12	金	スパゲティ	★ミートスパゲティ ・オムレツ ・エビカツ ・里芋のチーズ揚げ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・イカ・りんご)	エネルギー 818 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 28.6 g 塩分 2.4 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。)

