

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 ・ピサンゴレン 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・鶏アレンジ・桃) | エネルギー 849 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 22.5 g 塩分 1.5 g |

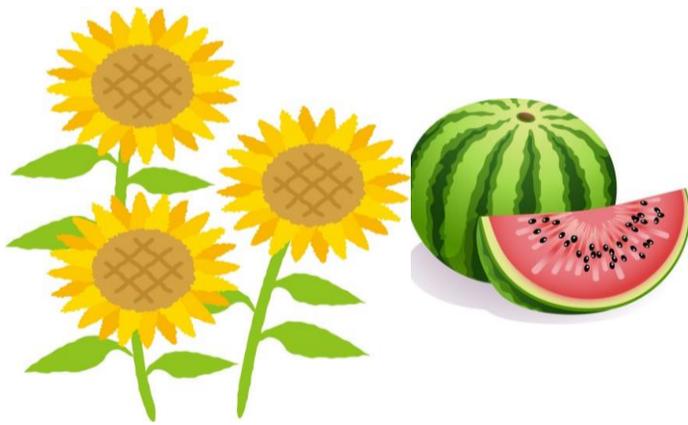
| 日 | 曜日 | 主食 | 献立名 | 栄養価 |
|----|----|-------|--|---|
| 9 | 火 | ごはん | ★サケのムニエルタルタル添え ・揚げ出し豆腐 ・ポパイサラダ ・さつまいものおかか煮 ◆ ・フルーツカクテル アレルギー(大豆・小麦・卵・豚・鶏・エビ・りんご・胡麻) | エネルギー 726 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g |
| 10 | 水 | ごはん | ★シーフードカレー ・串カツ&はんぺんフライ ・チンゲン菜ソテー ・フライビーンズ ◆ アレルギー(大豆・小麦・卵・乳・鶏・豚・エビ・貝・山芋・ごま) | エネルギー 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。)

