



川崎市立高等学校校定時刻表 献立表

月	火	水	木	金
	1 プルコギ風焼き肉 厚焼玉子 白菜と生揚げの煮物 金平ごぼう 牛乳 味噌汁【小松菜・大根】	2 チンジャオロース コーンコロッケ さつま揚げと切干大根の煮物 いんげんのおかか和え 牛乳 味噌汁【白菜・玉ねぎ】	3 憲法記念日	4 みとツの日
	エネルギー(Kcal) 828 たんぱく質(g) 36.5	エネルギー(Kcal) 851 たんぱく質(g) 32.6		
7 油淋鶏 焼売 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのラー油炒め オレンジジュース 味噌汁【小松菜・油揚げ】	8 回鍋肉 中華ポテト 高野豆腐の煮物 かぼちゃ煮 牛乳 味噌汁【小松菜・豆腐】	9 トマトソースハンバーグ 温野菜(キャベツ) ポトフ マカロニソテー 牛乳 味噌汁【白菜・にんじん】	10 白身魚フライ(ソース) 野菜ときくらげの玉子炒め 筑前煮 さつまいも煮 牛乳 味噌汁【にんじん・玉ねぎ】 味付海苔	11 春巻 厚揚げの四川煮 切り昆布の煮物 キャベツの和え物 牛乳 味噌汁【じゃが芋・わかめ】
エネルギー(Kcal) 812 たんぱく質(g) 35.4	エネルギー(Kcal) 859 たんぱく質(g) 28.1	エネルギー(Kcal) 861 たんぱく質(g) 30.0	エネルギー(Kcal) 857 たんぱく質(g) 29.7	エネルギー(Kcal) 873 たんぱく質(g) 28.9
14 ポークカレー チキンカツ 野菜炒め オレンジジュース 味噌汁【小松菜・油揚げ】	15 酢豚 餃子 春雨中華炒め いんげんのおかか和え 牛乳 味噌汁【じゃが芋・わかめ】 玉子ふりかけ	16 チキン南蛮(タルタルソース) 温野菜(キャベツ) こんにゃくのピリ辛炒め 小松菜の煮浸し 牛乳 味噌汁【白菜・にんじん】	17 ポークチャップ オムレツ チンゲン菜としめじのソテー 根菜煮 牛乳 味噌汁【にんじん・玉ねぎ】	18 エビと野菜の炒め物 フライ餃子 茄子の味噌煮 白菜の煮浸し 牛乳 味噌汁【小松菜・豆腐】
エネルギー(Kcal) 843 たんぱく質(g) 25.2	エネルギー(Kcal) 833 たんぱく質(g) 31.7	エネルギー(Kcal) 888 たんぱく質(g) 27.8	エネルギー(Kcal) 835 たんぱく質(g) 31.4	エネルギー(Kcal) 890 たんぱく質(g) 32.7
21 牛すき煮 味付け卵 竹輪の磯辺揚げ もやし炒め オレンジジュース 味噌汁【小松菜・油揚げ】	22 八宝菜 春巻 大根のそぼろ煮 キャベツの和え物 牛乳 味噌汁【じゃが芋・わかめ】	23 白はんぺんフライ 豚肉と野菜の味噌炒め マカロニケチャップソテー 小松菜の煮浸し 牛乳 味噌汁【白菜・玉ねぎ】	24 豚肉の味噌煮込み 温野菜(もやし) ミートコロッケ ひじき煮 牛乳 味噌汁【小松菜・豆腐】	25 麻婆豆腐 揚げしゅうまい 野菜のごま味噌炒め ほうれん草の煮浸し 牛乳 味噌汁【玉ねぎ・じゃが芋】
エネルギー(Kcal) 775 たんぱく質(g) 32.2	エネルギー(Kcal) 846 たんぱく質(g) 27.1	エネルギー(Kcal) 911 たんぱく質(g) 33.3	エネルギー(Kcal) 868 たんぱく質(g) 31.9	エネルギー(Kcal) 854 たんぱく質(g) 28.7
28 鶏肉の唐揚げ 春雨中華炒め 大根と厚揚げの煮物 白菜のおかか和え オレンジジュース 味噌汁【小松菜・玉ねぎ】	29 味噌カツ 温野菜(キャベツ) 鶏肉と白菜の炒め物 切干大根煮 牛乳 味噌汁【じゃが芋・わかめ】	30 チキンカレー マンチカツ ほうれん草の煮浸し 牛乳 味噌汁【白菜・玉ねぎ】	31 デミグラスハンバーグ ペペロンチーノ 野菜のクリーム煮 大根とツナの煮物 牛乳 味噌汁【小松菜・豆腐】	
エネルギー(Kcal) 770 たんぱく質(g) 32.4	エネルギー(Kcal) 883 たんぱく質(g) 31.3	エネルギー(Kcal) 899 たんぱく質(g) 30.4	エネルギー(Kcal) 907 たんぱく質(g) 31.6	

◎使用食品には「遺伝子組換え食品」は使用していません。
 ◎材料の調達上、献立が一部変更になる場合がございます。ご了承願います。
 ◎アレルギー等の食材料についてのお問い合わせは、川崎市教育委員会または