



# 川崎市立高等学校定時制課程 献立表

月		火		水		木		金	
								1	
								<b>豚肉の柳川風煮</b> カニコロッケ 春雨中華炒め れんこん金平 牛乳 味噌汁【玉ねぎ・じゃが芋】	
4		5		6		7		8	
<b>エビと野菜の炒め物</b> フライ餃子 茄子の味噌煮 白菜の煮浸し オレンジジュース 味噌汁【小松菜・油揚げ】		<b>回鍋肉</b> 中華ポテト 高野豆腐の煮物 かぼちゃ煮 牛乳 味噌汁【にんじん・大根】 鮭ふりかけ		<b>チキン南蛮(タルタルソース)</b> 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・玉ねぎ】		<b>牛すき煮</b> 味付け卵 竹輪の磯辺揚げ もやし炒め 牛乳 味噌汁【小松菜・大根】		<b>八宝菜</b> 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】	
エネルギー(Kcal) 821 たんぱく質(g) 27.5		エネルギー(Kcal) 864 たんぱく質(g) 27.9		エネルギー(Kcal) 892 たんぱく質(g) 28.0		エネルギー(Kcal) 843 たんぱく質(g) 37.2		エネルギー(Kcal) 846 たんぱく質(g) 27.1	
11		12		13		14		15	
<b>鶏肉の唐揚げ</b> スパゲティナポリタン 野菜とウインナーのソテー 白菜のおかか和え オレンジジュース 味噌汁【小松菜・油揚げ】		<b>麻婆豆腐</b> 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【にんじん・玉ねぎ】		<b>トマトソースハンバーグ</b> 温野菜(キャベツ) ポトフ マカロニソテー 牛乳 味噌汁【白菜・玉ねぎ】		<b>白身魚フライ(ソース)</b> 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【小松菜・大根】		<b>酢豚</b> 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】	
エネルギー(Kcal) 812 たんぱく質(g) 35.5		エネルギー(Kcal) 849 たんぱく質(g) 28.6		エネルギー(Kcal) 864 たんぱく質(g) 30.1		エネルギー(Kcal) 852 たんぱく質(g) 29.4		エネルギー(Kcal) 827 たんぱく質(g) 31.4	
18		19		20		21		22	
<b>ポークカレー</b> 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】		<b>春巻</b> 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【玉ねぎ・じゃが芋】		<b>豚ローススタミナ焼き</b> キャベツソテー マカロニのクリーム煮 小松菜のおかか和え 牛乳 味噌汁【にんじん・玉ねぎ】 味付海苔		<b>ポークチャップ</b> 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【白菜・玉ねぎ】		<b>豚肉の味噌煮込み</b> 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・大根】	
エネルギー(Kcal) 843 たんぱく質(g) 25.2		エネルギー(Kcal) 877 たんぱく質(g) 28.9		エネルギー(Kcal) 849 たんぱく質(g) 35.8		エネルギー(Kcal) 836 たんぱく質(g) 31.5		エネルギー(Kcal) 867 たんぱく質(g) 31.7	
25		26		27		28		29	
<b>油淋鶏</b> 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】		<b>デミグラスハンバーグ</b> 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【白菜・にんじん】		<b>チンジャオロース</b> 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【小松菜・大根】		<b>白はんぺんフライ</b> 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【にんじん・玉ねぎ】		<b>ブルコギ風焼き肉</b> 厚焼玉子 白菜と生揚げの煮物 金平ごぼう 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) 906 たんぱく質(g) 31.3		エネルギー(Kcal) 847 たんぱく質(g) 32.5		エネルギー(Kcal) 910 たんぱく質(g) 33.2		エネルギー(Kcal) 832 たんぱく質(g) 36.5	

◎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