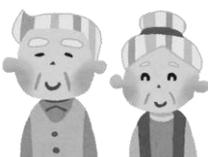




川崎市立高等学校校定時給課程 献立表

月		火		水		木		金	
3		4		5		6		7	
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】		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・大根】		ポークカレー チキンステーキ 温野菜サラダ (香味ドレッシング) むき枝豆 牛乳		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【わかめ・じゃが芋】		チンジャオロース コーンコロケ 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】	
エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
775	32.2	889	32.5	883	31.8	911	33.3	851	32.6
10		11		12		13		14	
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】		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】		ハヤシライス カニコロケ 大根とツナの煮物 コーンソテー 牛乳		豆腐ハンバーグ マスタードソース ソース焼きそば 鶏肉のチリソース煮 小松菜の煮浸し 牛乳 味噌汁【わかめ・じゃが芋】		豚肉の味噌煮込み 温野菜(もやし) ミートコロケ ひじき煮 牛乳 味噌汁【大根・玉ねぎ】	
エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
812	35.4	828	36.5	804	24.0	907	31.2	870	31.6
17		18		19		20		21	
敬老の日 		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【わかめ・じゃが芋】		チキンカレー メンチカツ ほうれん草の煮浸し みたらし団子 牛乳		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【小松菜・大根】		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・玉ねぎ】	
エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
		846	27.1	925	30.7	831	31.5	892	28.0
24		25		26		27		28	
振替休日		ハムカツ 焼きうどん 温野菜サラダ (ごまドレッシング) 高野豆腐の煮物 牛乳 味噌汁【小松菜・大根】		親子丼 海鮮焼売 中華春雨炒め むき枝豆 牛乳		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・玉ねぎ】		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【わかめ・油揚げ】	
エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
		916	29.5	821	33.2	862	30.1	869	30.2

◎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