



川崎市立高等学校校定時給課程 献立表

月		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	
ブルコギ風焼き肉 厚焼玉子 白菜と生揚げの煮物 金平ごぼう オレンジジュース 味噌汁【小松菜・油揚げ】		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【大根・玉ねぎ】		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 小松菜のおかか和え 牛乳 味噌汁【白菜・にんじん】		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【わかめ・じゃが芋】	
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)
760	31.5	870	31.6	883	31.8	866	31.6	873	28.9
8		9		10		11		12	
		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【大根・玉ねぎ】 味付海苔		とんかつ 玉子あん ひじき煮 昆布豆 牛乳		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【わかめ・じゃが芋】		きのこソースハンバーグ ベペロンチーノ 鶏肉と野菜のクリーム煮 大根とツナの煮物 牛乳 味噌汁【白菜・にんじん】	
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)
		863	28.2	842	29.9	893	32.5	879	31.9
15		16		17		18		19	
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】		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【大根・玉ねぎ】		麻婆豆腐 餃子 野菜のごま味噌炒め 金時豆 牛乳		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【わかめ・じゃが芋】		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【白菜・にんじん】	
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	891	27.8	827	27.4	852	32.5	853	29.3
22		23		24		25		26	
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】		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】		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		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】		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【白菜・にんじん】	
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	862	30.1	925	30.7	846	27.1	832	31.4
29		30		31					
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】		豚ローススタミナ焼き キャベツソテー マカロニのクリーム煮 小松菜の煮浸し 牛乳 味噌汁【大根・玉ねぎ】		ミートソーススパゲティ かぼちゃコロッケ 温野菜サラダ(イタリアンドレッシング) お魚ソーセージ 牛乳					
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)				
770	32.4	888	37.0	835	33.7				

◎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料についてのお問い合わせは、川崎市教育委員会または