



11月

# 川崎市立高等学校校定時刻表

# 献立表

月		火		水		木		金	
						1		2	
						<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【大根・玉ねぎ】		<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 ほうれん草の煮浸し 牛乳 味噌汁【白菜・玉ねぎ】	
5		6		7		8		9	
<b>プルコギ風焼き肉</b> 厚焼玉子 白菜と生揚げの煮物 金平ごぼう オレンジジュース 味噌汁【大根・玉ねぎ】		<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・油揚げ】		<b>ポークカレー</b> 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		<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 牛乳 味噌汁【わかめ・じゃが芋】		<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】	
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)
746	30.5	865	33.4	883	31.8	893	32.5	862	30.1
12		13		14		15		16	
<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>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【大根・玉ねぎ】		<b>ハヤシライス</b> カニコロッケ 大根とツナの煮物 コーンソテー 牛乳		<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 小松菜の煮浸し 牛乳 味噌汁【白菜・玉ねぎ】		<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【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)
812	35.4	835	31.4	808	24.3	889	37.2	827	31.4
19		20		21		22		23	
<b>牛すき煮</b> 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】		<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【大根・玉ねぎ】		<b>チキンカレー</b> メンチカツ ほうれん草の煮浸し お魚ソーセージ 牛乳		<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【わかめ・じゃが芋】		<b>勤労感謝の日</b>	
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	861	27.8	909	31.0	910	31.4		
26		27		28		29		30	
<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>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【大根・玉ねぎ】		<b>親子丼</b> 海鮮焼売 春雨中華炒め むき枝豆 牛乳		<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 小松菜のおかか和え 牛乳 味噌汁【白菜・玉ねぎ】		<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【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)
812	35.5	870	31.6	821	33.2	870	31.7	846	27.1

◎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