



川崎市立高等学校定時制課程 献立表

月		火		水		木		金	
								1 鶏肉の天ぷら(しょうゆ) 焼きうどん がめ煮 五目豆 牛乳 味噌汁【大根・玉ねぎ】 エネルギー(Kcal) 844 たんぱく質(g) 33.2	
4 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【キャベツ・わかめ】 エネルギー(Kcal) 768 たんぱく質(g) 32.4		5 白身魚のフライ(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【大根・玉ねぎ】 エネルギー(Kcal) 856 たんぱく質(g) 29.3		6 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 エネルギー(Kcal) 883 たんぱく質(g) 31.8		7 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【小松菜・油揚げ】 エネルギー(Kcal) 865 たんぱく質(g) 33.4		8 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】 エネルギー(Kcal) 862 たんぱく質(g) 30.1	
11 建国記念の日 エネルギー(Kcal) 828 たんぱく質(g) 36.6		12 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【キャベツ・わかめ】 エネルギー(Kcal) 828 たんぱく質(g) 36.6							
18 油淋鶏 焼売 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのラー油和え オレンジジュース 味噌汁【小松菜・油揚げ】 エネルギー(Kcal) 812 たんぱく質(g) 35.4		19 豆腐ハンバーグ マスタードソース ソース焼きそば 竹輪カレー天 茄子とインゲンの和え物 牛乳 味噌汁【わかめ・じゃが芋】 エネルギー(Kcal) 938 たんぱく質(g) 28.8		20 ハヤシライス メンチカツ ほうれん草の煮浸し コーンソテー 牛乳 エネルギー(Kcal) 904 たんぱく質(g) 30.6		21 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【大根・玉ねぎ】 エネルギー(Kcal) 835 たんぱく質(g) 31.4		22 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・玉ねぎ】 エネルギー(Kcal) 870 たんぱく質(g) 31.7	
25 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】 エネルギー(Kcal) 775 たんぱく質(g) 32.2		26 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) 870 たんぱく質(g) 31.6		27 親子丼 海鮮焼売 春雨中華炒め むき枝豆 牛乳 エネルギー(Kcal) 821 たんぱく質(g) 33.2		28 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【白菜・玉ねぎ】 エネルギー(Kcal) 889 たんぱく質(g) 37.2			

◎使用食品には「遺伝子組換え食品」は使用しておりません。
 ◎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弊社まで連絡下さい。