



令和2年度10月 予定献立表



※食材の発注などの関係により、献立を一部変更する場合があります。

埼玉県立熊谷高等学校 定時制

日	曜日	早給食	献立名		エネルギー	蛋白質
1	木		さつまいもご飯	けんちん汁 鯖の塩焼き たくあんサラダ シューアイス	874kcal	37.9g
2	金		ごぼうじゃこミートソース スパゲティ	こんにゃくサラダ	961kcal	36.7g
5	月		ご飯	わかめスープ 生揚げの中華煮 彩の国ねぎみそ包子	790kcal	30.7g
7	水		ウィンナーピラフ	コーンスープ 和風サラダ	954kcal	29.4g
8	木		サンラータン 麺	春巻き フルーツクレープ	886kcal	35.5g
9	金		ご飯	味噌汁 カジキの和風ステーキ きんぴらサラダ	752kcal	32.5g
12	月		ご飯	さつま汁 アジの南蛮漬け 切干大根の韓国風炒め	867kcal	38.4g
13	火		ご飯	むらくも汁 豚肉のねぎソースかけ ひじきサラダ	874kcal	36.5g
14	水	○	チキンカツ カレー	野菜の甘酢漬け はちみつレモンゼリー	1102kcal	41.3g
15	木		山菜うどん	肉団子のもち米蒸し ヨーグルト	908kcal	37.1g
16	金		ご飯	すまし汁 鶏肉のBBQソース 野菜の塩昆布和え	773kcal	28.9g
19	月		ご飯	じゃがベースープ マカロニサラダ 白身魚のトマトソースかけ	845kcal	34.8g
20	火		ひき肉ともやしの あんかけ丼	五目スープ 揚げ餃子	863kcal	32.6g
21	水		ご飯	味噌汁 豚肉のしょうが炒め 五目なます	781kcal	33.5g
22	木		ソース焼きそば	中華風ポテトサラダ アセロラゼリー	886kcal	26.6g
23	金		ご飯	豆腐のピリ辛スープ チキン南蛮 春雨サラダ ジョア	920kcal	35.1g
26	月		ご飯	味噌汁 鮭のバター焼き 大根とひき肉のとろみ炒め	777kcal	37.3g
27	火		ご飯	中華スープ 麻婆ナス もやしと海苔のナムル	802kcal	25.6g
28	水		白だしわかめ うどん	カレーパン 冷凍パイン	874kcal	25.2g
29	木		ご飯	コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き パンプキンサラダ ハロウィンケーキ	883kcal	30.6g

ジャック・オ・ランタン

— 意地悪なジャックは、悪魔をだまして生き長らえた。寿命が尽きたのに天国へも地獄へも行けず、カブで作ったランタンを持って永遠にさまよい続ける —

アイルランドの古い民話をもとにした「ジャック・オ・ランタン」は、ヨーロッパからアメリカに伝わった後、カブからカボチャへと姿を変えます。これは、アメリカではカブが育ちにくく、カボチャの方が手に入りやすかったためです。同じ行事でも、国ごとに内容が違ったりするので、比べてみるのも面白いですね。

