



平成30年度10月 予定献立表



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	月		味噌カツ丼	きのこ汁 野菜の甘酢漬け	922kcal	37.8g
2	火		ご飯	味噌汁 鮭のタルタル焼き じゃこのりサラダ	859kcal	39.9g
3	水		ナシゴレン	ソトアヤム ガドガドサラダ	782kcal	35.9g
4	木		ご飯	中華スープ チンジャオロース 大学芋	920kcal	32.9g
5	金		きつねうどん	ささみのゆかりサラダ りんご蒸しパン	899kcal	29.1g
9	火		ご飯	味噌汁 じゃが豚キムチ ブロッコリーのナムル	811kcal	29.8g
10	水		ご飯	けんちん汁 鶏の唐揚げトマトソースかけ 切干大根サラダ	875kcal	33.3g
11	木		ビビンバ丼	五目スープ 揚げ餃子	850kcal	37.9g
12	金		明太クリーム スパゲティ	海藻サラダ ヨーグルト	804kcal	33.8g
15	月		ご飯	味噌汁 鮭と蓮根のオイスター炒め おかか和え	801kcal	39.1g
16	火		ご飯	味噌汁 炒り鶏 三色和え	766kcal	29.6g
17	水		焼きとりご飯	味噌汁 千草焼き 上州サラダ	779kcal	34.1g
18	木		ご飯	すまし汁 豚肉の味噌炒め こんにゃくサラダ	874kcal	34.1g
19	金		タンメン	そばろ蒸しパン 毎日骨太チーズ	839kcal	32.4g
22	月		ソイ丼	野菜椀 キャベツとツナのサラダ	866kcal	33.7g
23	火		舞茸ご飯	味噌汁 さんまの塩焼き おろし和え	829kcal	35.8g
24	水		わかめご飯	肉団子と春雨のスープ かに玉 春巻き	831kcal	32.8g
25	木		ご飯	コンソメスープ 豚肉のBBQソース シーザーサラダ	840kcal	31.6g
26	金		肉うどん	秋のかき揚げ りんご	887kcal	27.7g
29	月		和風カレー丼	キャベツの塩昆布和え キャロットゼリー	892kcal	30.1g
30	火		ご飯	じゃがベースープ 白身魚のトマトソースかけ マカロニサラダ	848kcal	37.0g
31	水		ご飯	かぼちゃのポタージュ スパイシー キャベツとりんごのサラダ ミゼリー	918kcal	33.8g

※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。

今月の世界の料理<インドネシア>

様々な島々や文化で成り立つインドネシアは、スパイス大国として知られています。
「辛さ」「甘さ」「酸っぱさ」「香ばしさ」が際立った料理が多いそうです。

- ・ナシゴレン…インドネシア風炒飯。ナシは「飯」、ゴレンは「揚げる」を意味します。
- ・ソトアヤム…チキンスープ。ソトは「スープ」、アヤムは「鶏肉」を意味します。
- ・ガドガドサラダ…ガドガドは「ごちゃ混ぜにする」という意味があります。

温野菜に甘辛いピーナッツソースをかけていただきます。

