



平成30年度11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	木		キャロット ピラフ	じゃがベースープ 彩野菜のピクルス	846kcal	27.5g
5	月		ご飯	味噌汁 肉豆腐 ほうれん草とひじきのごま和え	786kcal	31.2g
6	火		チキンカレー	グリーンサラダ オレンジ	883kcal	30.3g
7	水		ご飯	味噌汁 豚肉のねぎソースかけ れんこんサラダ	860kcal	32.6g
8	木		ご飯	味噌汁 揚げ鱈の和風あんかけ かぼちゃの含め煮	767kcal	32.2g
9	金	○	きのこ和風 スパゲティ	キャベツのさっぱりレモンサラダ カフェオレプリン	884kcal	34.3g
13	火		秋の香りご飯	すまし汁 犠牲豆腐 りんご	836kcal	31.5g
15	木		ご飯	春雨スープ 海老と豆腐のフリッス煮 中華風ポテトサラダ	795kcal	28.3g
16	金		煮ぼうとう	味噌ポテト みかん	923kcal	32.4g
19	月		しゃくし菜 炒飯	ねぎとほうれん草のナムル キャロットケーキ	973kcal	29.7g
20	火		ライスボール	大根スープ 里芋の味噌グラタン スティック野菜サラダ ヨーグルト	724kcal	25.8g
21	水		ご飯	沢煮椀 鮭のもみじ焼き がんもの煮物	793kcal	39.6g
22	木		かてめし	味噌汁 ゼリーフライ チキンサラダ	789kcal	24.7g
26	月		ご飯	チンゲン菜のスープ 生揚げの中華煮 しゅうまい	837kcal	33.5g
27	火		ご飯	さつま汁 さわら西京焼き ほうれん草のソテー	762kcal	35.3g
28	水		わかめご飯	味噌汁 揚げじゃがいものそぼろ煮 キャベツとツナの和風マヨサラダ	849kcal	26.4g
29	木		コーンピラフ	ハブチュ Cholbas ケバブ チョバン・サラダ	829kcal	29.8g
30	金	○	カレーうどん	さつま芋の天ぷら グレープゼリー	844kcal	24.1g

※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<トルコ料理>

トルコ料理は中華料理・フランス料理と並ぶ世界の三大料理のひとつです。日本でなじみのあるトルコ料理は「ケバブ」や「ドンドゥルマ（伸びるアイス）」あたりでしょうか。

今回の料理も聞き慣れないものばかりですので、こちらで意味を紹介します。

- ・**コーンピラフ**…トルコ料理の主食には小麦粉やお米が用いられます。お米料理はピラフが有名で、豆やパスタを具材として使うことが多いそうです。今回は食べやすいようにコーンを使用しました。
- ・**ハブチュ Cholbas**…ハブチュは人参、Cholbasはスープの意。人参のスープです。
- ・**ケバブ**…本来「焼く」という意味のあるケバブは、焼肉料理の総称です。給食では鶏肉でケバブを作ります。トルコはイスラム教国なので、豚肉はほとんど用いられないそうです。
- ・**チョバン・サラダ**…「羊飼いのサラダ」の意。トルコで定番のサラダ料理です。様々な野菜をサイコロ状に切って和えます。