



# 平成30年度1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
9	水		赤飯 すまし汁 松風焼き ごぼうサラダ	827kcal	35.0g
10	木		ご飯 大根スープ 揚げ鶏の辛みそ炒め 粉ふき芋じゃがバター風	836kcal	31.2g
11	金		きなこ揚げパン ポトフ風スープ ベーコンとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	798kcal	29.2g
15	火		茶飯 おでん パリパリポテトサラダ 黒糖レーズン蒸しパン	859kcal	28.7g
16	水		ご飯 かきたま汁 鮭のゆず風味焼き 蓮根のピリ辛きんぴら	732kcal	37.1g
17	木		豚キムチ丼 豆腐の中華スープ みかん	823kcal	34.0g
18	金		チキンカツ カレー 白菜のサラダ カルピスゼリー	1132kcal	43.2g
21	月		ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め マセドアンサラダ	865kcal	33.7g
22	火		ご飯 味噌汁 さばのカレー竜田揚げ 白菜のそぼろあんかけ	880kcal	35.1g
23	水		ジャンバラヤ ほうれん草のポタージュ アーモンドサラダ	830kcal	30.9g
24	木		ご飯 五目スープ 油淋鶏 もやしと海苔のナムル	840kcal	32.0g
25	金		ミートソース スパゲティ 白野菜のスープ オレンジ	897kcal	34.0g
28	月		ご飯 鑄物汁 豚肉のしぐれ煮 カレー風味サラダ	881kcal	29.7g
29	火		ガパオ 混ぜご飯 ヤムウンセン マンゴーケーキ	989kcal	37.3g
30	水		ご飯 味噌汁 豚バラと大根の煮物 いかの落とし揚げ	837kcal	27.9g
31	木		中華丼 にらと卵のスープ 肉まん	934kcal	36.0g

※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<タイ>

- ・ガパオ混ぜご飯…ガパオとは、料理名ではなくホーリーバジルというスパイスのことです。
- ・ヤムウンセン…すこし酸味のきいたタイ風の春雨サラダです。ヤムは和える、ウンセンは春雨を意味します。
- ・マンゴーケーキ…タイではトロピカルフルーツがたくさん収穫されており、マンゴーもそのひとつです。マンゴーとココナッツを使ったジュシーでトロピカルなケーキにしました。



あけましておめでとうございます。  
今年もみなさんの心と身体が  
よろこぶ給食を、  
給食室一同気合を入れて  
作っていきます！  
どうぞよろしくお願ひします。