



# 令和元年度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	火		きなこ揚げパン	肉団子と春雨のスープ ごぼうの胡麻サラダ 食べるショア (ブルーベリー)	771kcal	29.9g
2	水		ご飯	味噌汁 ジャガ豚キムチ おかか和え	835kcal	25.7g
3	木	○	ご飯	中華スープ チンジャオロース 華いかしゅうまい	814kcal	37.8g
4	金		明太クリーム パゲティ	かにかまサラダ りんごゼリー	844kcal	33.5g
7	月		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
8	火		味噌カツ丼	きのこ汁 キウイフルーツ	909kcal	36.9g
9	水		ご飯	カルピタン チーズタッカルビ もやしと海苔のナムル	841kcal	34.7g
10	木		ご飯	けんちん汁 鶏のから揚げレモンソース 切干大根サラダ	932kcal	34.1g
11	金		きつねうどん	茎わかめとささみのサラダ 紅芋団子	878kcal	28.9g
15	火		ご飯	野菜スープ 和風ハンバーグきのこソース かぼちゃのガーリックソテー	815kcal	26.7g
16	水		ご飯	味噌汁 鮭と蓮根のオイスター炒め キャベツのさっぱりレモンサラダ	803kcal	34.9g
17	木		ビビンバ丼	五目スープ 揚げ餃子	860kcal	37.1g
18	金		野菜たっぷり タンメン	そばろ蒸しパン 柿	836kcal	30.8g
21	月		和風カレー丼	野菜の塩昆布和え ヨーグルト	903kcal	32.3g
23	水		ご飯	鮭のタルタルソース焼き いかのりサラダ	856kcal	39.3g
24	木		ご飯	味噌汁 炒り鶏 さつまいもの和風サラダ	843kcal	31.1g
28	月		ご飯	じゃがベースープ ミートローフ 彩野菜のピクルス	892kcal	33.1g
29	火		舞茸ご飯	味噌汁 いわしフライ おろし和え	829kcal	36.0g
30	水		ご飯	わかめスープ 家常豆腐 こんにゃくサラダ	900kcal	34.7g
31	木		オムライス	コロコロ野菜のクリームスープ キャベツとりんごのサラダ かぼちゃプリ	895kcal	33.3g

※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。



## 旅する給食10月「韓国」



- ・カルピタン…「タン」はスープという意味です。
- ・チーズタッカルビ…「タッ」は鶏肉という意味です。鶏肉を甘辛く炒め、さらにチーズをのせて焼きました。
- ・もやしと海苔のナムル…給食でもよく登場する「ナムル」。野菜の和え物のことを指します。韓国では各家庭で常備されている程ポピュラーな料理です。