

令和元年度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		給食 試食会	金	きのこ和風 スパゲティ	チーズサラダ スイートポテト	958kcal	32.0g
5			火	ご飯	味噌汁 揚げ鱈の和風あんかけ さつまいもの含め煮	839kcal	33.2g
6			水	キャロットピラフ クリームソース	じゃがベースープ ピクルス	869kcal	28.0g
7			木	ご飯	チンゲン菜のスープ 八宝菜 杏仁豆腐	857kcal	36.9g
8	○		金	肉うどん	ピーナッツ和え 洋梨のケーキ	885kcal	27.7g
11			月	ご飯	ごま豆乳キムチスープ 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ	977kcal	37.2g
12			火	ソイ丼	ワンタンスープ ブロッコリーのナムル	854kcal	34.7g
13			水	秋の香りご飯	すまし汁 擬製豆腐 りんご	795kcal	30.1g
15			金	サンマーメン	大根とホタテのサラダ 栗蒸しパン	878kcal	33.2g
18		地場 産物 強化 週間	月	小江戸カレー	大豆とごぼうのかりかり揚げ 野菜とくだものゼリー	926kcal	25.8g
19	火		ご飯	味噌汁 鮭のもみじ焼き がんもの煮物	794kcal	38.6g	
20	○		水	ツイストパン	かぶのスープ 里芋のみそグラタン スティック野菜サラダ 秋のフルーツヨーグルト	815kcal	26.5g
21			木	東松山 やきとりご飯	けんちん汁 しゃくし菜和風オムレツ	797kcal	34.6g
22			金	煮ぼうとう	味噌ポテト みかん	909kcal	31.9g
25			月	わかめご飯	味噌汁 揚げじゃがそぼろ煮 キャベツとツナの和風マヨサラダ	873kcal	27.6g
26			火	ご飯	だまこ汁 さわら西京焼き 切干大根の煮物	851kcal	38.9g
27			水	ナシゴレン	ソトアヤム ピサンゴレン	853kcal	35.7g
28			木	ご飯	中華スープ 海老と豆腐のフリフリ煮 中華風ポテトサラダ	765kcal	28.6g

※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11月「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**…「ナシ」は飯、「ゴレン」は揚げるという意味。インドネシア風の炒飯です。
- ・**ソトアヤム**…スパイスを使った鶏のスープです。「ソト」はスープ、「アヤム」は鶏肉を意味します。
- ・**ピサンゴレン**…揚げバナナ。衣をつけて揚げます。インドネシアでは屋台で売られている程ポピュラーなおやつなんだそうです。