学校給食予定献立表

大阪・関西万博の開催にあたり、世界の料理が学校給食で登場します。10月は2日が「トルコ献立」です。お楽しみに！

大阪狭山市
マスコットキャラクター
さやりん

・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

食物アレルギー対応
除去するもの〔５種類９品目〕

- ●卵
- ▲乳製品〔牛乳・チーズ・ヨーグルト・バター・脱脂粉乳〕
- ■いか
- ★えび
- ◆かに

除去対象献立名

令和７年１０月分

大阪狭山市立学校給食センター
TEL 072-366-0567
FAX 072-368-2394
URL:https://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuiinkai/3/index.html
大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

十月一日(水)

献立名：ごはん／牛乳／豚肉の生姜炒め／じゃがいもとひじきの煮物／豆腐のみそ汁／第三中 赤しそふりかけのおにぎり

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
559	23.8	15.7

食品名と数量

赤	豚肉	45
緑	たまねぎ	30
緑	こまつな	5
緑	しょうが	1
	濃口しょうゆ	3
黄	さとう	1.5
	みりん	1
	酒	0.5
	ジンジャーパウダー	0.02
黄	油	1
黄	でん粉	0.5
黄	じゃがいも	25
黄	つきこんにゃく	7
緑	にんじん	5
赤	ひじき	1.2
	濃口しょうゆ	1
	酒	1
黄	さとう	1
	みりん	1
黄	油	0.5
赤	豆腐	10
緑	だいこん	30
緑	ごぼう	5
赤	わかめ	0.3
赤	いりこだし	3.5
赤	赤みそ	6
赤	白みそ	5

二日(木) トルコ献立

献立名：バーガーパン／牛乳／焼きさばのレモンソース／ソテードオニオン／トルコ風鶏肉のハシュラマ／バイキング給食 南第二小学校 3年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
557	29.8	24.2

食品名と数量

赤	さば	1切
	塩	0.15
黄	油	0.3
緑	レモン果汁	1
黄	さとう	0.8
	酢	0.3
	塩	0.1
	淡口しょうゆ	0.1
黄	でん粉	0.2
緑	たまねぎ	25
緑	コーン	5
緑	レモン果汁	1
黄	さとう	0.8
	酢	0.3
	淡口しょうゆ	0.1
黄	油	0.05
黄	でん粉	0.1
赤	鶏肉	25
黄	じゃがいも	30
緑	たまねぎ	20
緑	にんじん	10
緑	キャベツ	10
緑	セロリ	3
緑	にんにく	0.2
赤	鶏がらスープ	5
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.5
	塩	0.2
	黒こしょう	0.02
	一味唐辛子	0.01

三日(金)

献立名：マーボー丼／ごはん／麻婆豆腐／牛乳／海藻サラダ／バイキング給食 東小学校 6年 3組・4組・5組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
587	23.3	19.5

食品名と数量

赤	豆腐	45
赤	豚ミンチ	30
赤	あらびき大豆フレーク	5
緑	たまねぎ	45
緑	にら	5
緑	しょうが	0.3
緑	にんにく	0.3
赤	鶏がらスープ	5
	甜麺醤	5
赤	八丁みそ	4
	酒	3
	濃口しょうゆ	1
	中華スープ	0.5
	豆板醤	0.4
黄	さとう	0.2
	塩	0.1
	黒こしょう	0.02
黄	油	2
黄	でん粉	2.5
緑	キャベツ	25
緑	きゅうり	10
緑	にんじん	5
赤	茎わかめ	1
赤	わかめ	0.5
	濃口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.5
緑	すだち果汁	0.5
	塩	0.1
黄	米油	0.5

六日(月) お月見献立

献立名：ごはん／牛乳／お魚ボールのあんかけ／お月見煮／きのこのみそ汁／バイキング給食 東小学校 6年 1組・2組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
567	24.1	17.0

食品名と数量

赤	お魚ボール	45
黄	揚げ油	5
	濃口しょうゆ	1
	酒	0.5
	みりん	0.5
黄	さとう	0.3
黄	でん粉	0.2
赤	うすあげ	6
黄	さといも	15
緑	だいこん	10
黄	板こんにゃく	10
緑	こまつな	3
赤	いりこだし	1
	濃口しょうゆ	2
黄	さとう	1.5
	みりん	0.5
黄	でん粉	0.2
赤	鶏肉	10
緑	たまねぎ	23
緑	しめじ	6
緑	えのきたけ	4
緑	青ねぎ	3
赤	うるめさば節	3
赤	いりこだし	0.5
赤	赤みそ	6
赤	白みそ	5

七日(火)

献立名：ごはん／牛乳／チンジャオロース／大学芋／中華スープ／バイキング給食 東小学校 2年 1組・2組・3組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
575	21.9	16.7

食品名と数量

赤	豚肉	40
緑	キャベツ	18
緑	ピーマン	5
緑	にんにく	0.3
	濃口しょうゆ	2.5
	オイスターソース	1.5
	酒	1
黄	さとう	0.5
	塩	0.1
	黒こしょう	0.03
黄	ごま油	1
黄	でん粉	0.5
黄	さつまいも	35
黄	揚げ油	2
黄	さとう	3
黄	でん粉	0.1
赤	豆腐	10
緑	だいこん	30
緑	チンゲンサイ	5
緑	にんじん	5
赤	鶏がらスープ	8
	淡口しょうゆ	2
	中華スープ	1.2
	塩	0.1
	こしょう	0.02
黄	ごま油	0.5
黄	でん粉	0.5

八日(水)

献立名：おさつロール／牛乳／和風きのこパスタ／赤魚のトマトソース／れんこんのごまドレサラダ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
552	26.7	17.5

食品名と数量

赤	豚肉	10
黄	マカロニ	25
緑	たまねぎ	25
緑	しめじ	10
緑	青ねぎ	5
緑	にんにく	0.5
赤	いりこだし	1.5
	濃口しょうゆ	3
	酒	1
	みりん	0.3
黄	さとう	0.1
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	油	1
赤	赤魚	1切
	塩	0.1
	こしょう	0.02
黄	油	0.5
	トマトケチャップ	1.5
緑	トマトピューレ	1
	赤ワイン	0.8
黄	さとう	0.5
	ウスターソース	0.5
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.2
緑	れんこん	10
黄	さとう	1
	濃口しょうゆ	0.5
	酒	0.5
緑	キャベツ	25
緑	にんじん	5
黄	ねりごま	2.5
黄	いりごま	1
	淡口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.8
	酢	0.3
黄	米油	0.5

九日(木)

献立名：全粒粉パン／牛乳／豚肉のバジル炒め／大根サラダ／さつまいもの豆乳クリームスープ／東小 メロンパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
555	27.9	21.2

食品名と数量

赤	豚肉	45
緑	キャベツ	35
緑	にんにく	0.2
黄	さとう	0.7
	淡口しょうゆ	0.3
	塩	0.2
	ガーリックパウダー	0.02
	こしょう	0.02
	バジル	0.01
黄	油	1.6
緑	だいこん	30
緑	はくさい	15
緑	にんじん	5
	淡口しょうゆ	0.8
黄	さとう	0.8
緑	すだち果汁	0.5
	塩	0.05
黄	米油	1
赤	鶏ミンチ	10
赤	豆乳	15
緑	たまねぎ	25
黄	さつまいも	20
赤	白いんげん豆ペースト	10
赤	鶏がらスープ	8
	コンソメ	1.2
	チキンブイヨン	0.5
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	2.5

十日(金)

献立名：ごはん／牛乳／鶏肉と大根の照り煮／豚汁／ごまひじきふりかけ／バイキング給食 南第一小学校 3年・4年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
551	23.8	16.6

食品名と数量

赤	鶏肉	40
赤	あつあげ	10
緑	だいこん	30
緑	こまつな	5
	濃口しょうゆ	4
黄	さとう	1.5
	酒	1.5
	みりん	1.2
黄	でん粉	0.5
赤	豚肉	10
緑	たまねぎ	20
緑	はくさい	20
黄	板こんにゃく	5
緑	にんじん	5
赤	いりこだし	3.5
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4
赤	粉かつお	0.8
赤	ひじき	0.8
黄	いりごま	0.3
	濃口しょうゆ	1.8
	みりん	1
黄	さとう	0.3

十四日(火)

献立名：煮込み豚丼／ごはん／煮込み豚丼の具／牛乳／根菜とがんもの煮物

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
565	25.5	15.4

食品名と数量

赤	豚肉	53
緑	たまねぎ	70
緑	こまつな	10
緑	しょうが	1
赤	いりこだし	3
	濃口しょうゆ	5
	酒	4
黄	さとう	3
	みりん	3
	淡口しょうゆ	1
黄	でん粉	0.5
赤	ミニがんも	10
緑	だいこん	22
緑	ごぼう	10
緑	にんじん	5
赤	うるめさば節	0.4
	淡口しょうゆ	2.5
	みりん	1
	酒	1
黄	さとう	0.7
黄	でん粉	0.2

十五日(水)

献立名：ライ麦パン／牛乳／カレーミートカツ／ツナじゃがペースト／キャベツスープ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
553	23.1	22.3

食品名と数量

赤	カレーミートカツ	1個
黄	揚げ油	6
赤	ツナ	6
黄	じゃがいも	16
緑	ピーマン	2
緑	にんにく	0.1
	塩	0.05
	タイム	0.05
	ガーリックパウダー	0.02
	黒こしょう	0.02
	ローズマリー	0.01
黄	油	0.1
緑	キャベツ	30
緑	たまねぎ	15
緑	にんじん	5
緑	しめじ	5
赤	鶏がらスープ	8
	コンソメ	1.2
	チキンブイヨン	0.8
	淡口しょうゆ	0.5
	塩	0.1
黄	でん粉	0.5

十六日(木)

献立名：黒糖パン／牛乳／照り焼きハンバーグ／キャベツのソース炒め／レタスたまごスープ（除去食 レタススープ）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
560	23.4	23.7

食品名と数量

赤	ハンバーグ	1個
黄	油	0.5
	濃口しょうゆ	1
	みりん	0.8
	酒	0.5
黄	さとう	0.2
黄	でん粉	0.5
緑	キャベツ	35
緑	しめじ	5
緑	ピーマン	5
	とんかつソース	1
	ウスターソース	0.5
	チキンブイヨン	0.2
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	油	1
赤	●たまご	15
緑	レタス	20
緑	たまねぎ	15
緑	にんじん	5
赤	鶏がらスープ	8
	コンソメ	1.5
	チキンブイヨン	0.8
	淡口しょうゆ	0.2
	塩	0.2
	こしょう	0.01
黄	でん粉	2.5

十七日(金)

献立名：チキンカレーライス／増量玄米ごはん／チキンカレールウ／牛乳／福神漬／フルーツポンチ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
599	21.7	12.2

食品名と数量

赤	鶏肉	35
緑	たまねぎ	45
黄	じゃがいも	25
緑	にんじん	20
赤	白いんげん豆ペースト	10
緑	しょうが	0.4
緑	にんにく	0.2
	トマトケチャップ	4.2
	とんかつソース	3.5
	ウスターソース	2
	濃口しょうゆ	1.6
黄	はちみつ	1.5
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	1
	カレー粉	0.4
	塩	0.1
	こしょう	0.02
	クミン	0.02
	カルダモン	0.01
	ガラムマサラ	0.01
黄	油	1
黄	米粉	6
緑	福神漬	8
緑	りんご缶	15
緑	和梨缶	10
黄	ナタデココ	10
黄	マスカットダイスゼリー	10
黄	ももダイスゼリー	10

10月20日（月）～31日（金）の献立表は裏面にあります

本日の給食はコチラから
QRコード

よくかんで食べる子 元気なさやまっ子

大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク
©Expo 2025

二十日(月)

献立名：うずまきパン／牛乳／かつおカツ／ごぼうのごまドレサラダ／オニオンスープ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
550	21.9	22.9

食品名と数量

赤	かつおカツ	1個
黄	揚げ油	6
緑	ごぼう	20
黄	さとう	1
	淡口しょうゆ	0.5
	酒	0.5
緑	こまつな	15
緑	にんじん	5
黄	ねりごま	2.5
黄	いりごま	1
	淡口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.8
	酢	0.3
黄	米油	1
赤	鶏肉	10
緑	たまねぎ	25
緑	キャベツ	10
赤	鶏がらスープ	7
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.5
	淡口しょうゆ	0.5
	塩	0.15
	こしょう	0.01
黄	でん粉	1.5

二十一日(火)

献立名：ごはん／牛乳／豚肉とじゃがいものみそ炒め／春雨スープ／おかかふりかけ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
564	26.0	17.2

食品名と数量

赤	豚肉	45
黄	じゃがいも	20
緑	にんじん	7
緑	ピーマン	3
緑	にんにく	0.3
赤	赤みそ	3
赤	八丁みそ	2
	甜麺醤	1
黄	さとう	1
	みりん	0.5
	濃口しょうゆ	0.2
黄	油	1.5
黄	でん粉	0.5
赤	鶏肉団子	10
緑	だいこん	25
緑	チンゲンサイ	12
緑	えのきたけ	5
黄	春雨	1.6
赤	わかめ	0.3
赤	鶏がらスープ	8
	淡口しょうゆ	2
	中華スープ	1.2
	塩	0.1
	こしょう	0.02
黄	でん粉	0.5
赤	糸かつお	1.8
赤	繊維大豆フレーク	1
	濃口しょうゆ	1
	みりん	0.5
黄	さとう	0.3
黄	油	0.2

二十二日(水)

献立名：ミニロール／牛乳／カレーうどん／ししゃもの南蛮だれ／豚肉とキャベツのオイスター炒め

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
551	25.1	22.0

食品名と数量

赤	うすあげ	5
黄	うどん	45
緑	たまねぎ	40
緑	にんじん	10
緑	青ねぎ	8
緑	しょうが	0.4
緑	にんにく	0.3
赤	うるめさば節	1
	濃口しょうゆ	3
	とんかつソース	2
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1
	カレー粉	0.4
	コンソメ	0.4
	チキンブイヨン	0.4
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	油	0.2
黄	でん粉	2
赤	子持ちししゃも	2匹
黄	油	0.5
	酢	1
黄	さとう	0.8
	淡口しょうゆ	0.4
	塩	0.05
黄	でん粉	0.2
赤	豚ミンチ	30
緑	キャベツ	30
緑	コーン	3
	濃口しょうゆ	2
	酒	1
	オイスターソース	1
黄	さとう	0.5
	塩	0.1
	黒こしょう	0.01
黄	油	0.5
黄	でん粉	0.5

二十三日(木)

献立名：ごはん／牛乳／海鮮八宝菜（除去食 いか抜き八宝菜）／揚げ焼売／バイキング給食 西小学校 3年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
569	26.5	17.2

食品名と数量

赤	豚肉	30
赤	■いか	15
緑	たまねぎ	35
緑	チンゲンサイ	20
緑	水煮たけのこ	10
緑	にんじん	7
緑	しょうが	0.7
赤	鶏がらスープ	8
	淡口しょうゆ	1.3
	酒	1
	中華スープ	1
	オイスターソース	1
黄	さとう	1
	濃口しょうゆ	0.5
	チキンブイヨン	0.5
	塩	0.1
	こしょう	0.03
黄	油	1
黄	でん粉	3
黄	シュウマイ	2個
黄	揚げ油	2

二十四日(金)

献立名：ごはん／牛乳／豚肉豆腐／大根の梅しそあえ／金時豆の甘煮／バイキング給食 東小学校 4年 1組・2組・3組／南第二小 赤しそふりかけのおにぎり

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
558	23.0	14.4

食品名と数量

赤	豚肉	35
赤	豆腐	30
緑	はくさい	35
緑	たまねぎ	20
黄	糸こんにゃく	15
緑	こまつな	10
緑	にんじん	5
	濃口しょうゆ	6
黄	さとう	3.5
	酒	3
	みりん	2
黄	油	0.5
黄	でん粉	0.5
緑	だいこん	25
緑	きゅうり	15
	濃口しょうゆ	1.2
緑	梅しそ漬け	0.8
黄	さとう	0.3
赤	昆布パウダー	0.1
	塩	0.01
黄	米油	0.5
赤	金時豆	6
黄	さとう	4
	塩	0.02

二十七日(月)

献立名：ココアパン／牛乳／チキンの豆乳クリーム煮／ミートポテト／玉葱サラダ／バイキング給食 東小学校 5年 1組・2組・3組／南第一小 南第三小 揚げパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
554	27.3	19.5

食品名と数量

赤	鶏肉	40
赤	豆乳	15
緑	はくさい	18
緑	にんじん	7
黄	マカロニ	4.5
赤	白いんげん豆ペースト	10
赤	鶏がらスープ	5
	コンソメ	1.2
	チキンブイヨン	0.5
	塩	0.15
	こしょう	0.02
黄	油	0.5
黄	でん粉	3
赤	豚ミンチ	8
黄	じゃがいも	30
緑	ピーマン	3
	トマトケチャップ	2.5
緑	トマトピューレ	1
	とんかつソース	0.6
	赤ワイン	0.5
	コンソメ	0.2
黄	さとう	0.2
	塩	0.1
	黒こしょう	0.02
黄	油	0.5
緑	たまねぎ	25
緑	きゅうり	12
緑	コーン	5
	淡口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.8
緑	すだち果汁	0.5
	塩	0.1
黄	米油	0.5

二十八日(火)

献立名：ごはん／牛乳／豚キムチ／胡瓜の浅漬け／さつま汁／バイキング給食 東小学校 5年 4組・5組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
552	23.2	15.4

食品名と数量

赤	豚肉	45
緑	はくさい	20
緑	白菜キムチ	18
緑	にら	3
黄	さとう	1
	酒	0.5
	濃口しょうゆ	0.2
	中華スープ	0.2
黄	油	1.5
黄	でん粉	1
緑	きゅうり	30
緑	にんじん	5
赤	細切り昆布	0.1
	塩	0.3
赤	昆布パウダー	0.1
黄	さつまいも	20
緑	たまねぎ	15
緑	だいこん	10
黄	つきこんにゃく	5
赤	わかめ	0.3
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

二十九日(水)

献立名：ごはん／牛乳／さわらの照り焼き／れんこんとひじきの煮物／白菜のみそ汁／バイキング給食 南第二小学校 1年／西小 赤しそふりかけのおにぎり

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
550	24.4	15.8

食品名と数量

赤	さわら	1切
	塩	0.1
黄	油	0.3
	酒	1.2
	濃口しょうゆ	1
黄	さとう	1
	みりん	0.5
黄	でん粉	0.2
緑	れんこん	20
緑	にんじん	5
黄	つきこんにゃく	5
赤	ひじき	1.3
	濃口しょうゆ	1.3
黄	さとう	1
	酒	1
	みりん	1
黄	油	1
赤	豆腐	13
緑	はくさい	17
黄	じゃがいも	15
赤	わかめ	0.3
赤	うるめさば節	3
赤	いりこだし	0.5
赤	赤みそ	6
赤	白みそ	5
黄	かぼちゃコロッケ	1個
黄	揚げ油	6

三十日(木)

献立名：ライ麦パン／牛乳／かぼちゃコロッケ／トマトツナペースト／カレースープ／バイキング給食 東小学校 4年 4組・5組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
589	21.3	24.8

食品名と数量

赤	ツナ	13
緑	たまねぎ	3
緑	ピーマン	2
緑	水煮トマト	8.5
	トマトケチャップ	2
	とんかつソース	1.5
	赤ワイン	0.4
	塩	0.08
	こしょう	0.01
	バジル	0.01
黄	油	0.1
赤	豚肉	10
緑	キャベツ	30
黄	じゃがいも	10
緑	にんじん	7
緑	しめじ	3
緑	にんにく	0.2
緑	しょうが	0.2
赤	鶏がらスープ	5
	淡口しょうゆ	1.5
	コンソメ	1.2
	チキンブイヨン	1
	カレー粉	0.25
	塩	0.15
	こしょう	0.02
黄	油	0.2
黄	でん粉	1

三十一日(金)

献立名：鶏肉とあつあげのピリ辛丼／ごはん／鶏肉とあつあげのピリ辛丼の具／牛乳／だいこんのごまナムル／バイキング給食 南第三小学校 1年・2年・3年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
551	21.9	18.3

食品名と数量

赤	鶏肉	45
赤	あつあげ	15
緑	キャベツ	45
緑	もやし	10
緑	白菜キムチ	7
緑	にら	5
緑	にんにく	0.5
	濃口しょうゆ	2.5
	コチジャン	2.2
	酒	1
黄	さとう	1
	塩	0.15
	黒こしょう	0.01
黄	油	1
黄	でん粉	1
緑	だいこん	35
緑	にんじん	5
赤	わかめ	0.5
黄	いりごま	0.6
	濃口しょうゆ	1.5
	塩	0.05
黄	ごま油	1

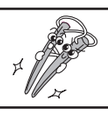
献立表に記された数量は小学校平均の数字です

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ビタミンA μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg
大阪狭山市の10月分平均	562	17.3	29.8	319	183	0.4	0.5	21
文部科学省栄養基準量	650	13～20%	20～30%	350	200	0.4	0.4	25

たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です

事情により献立を変更する場合があります

はしは衛生に気をつけて家から持ってきてください



学校給食でも使っている地産地消の食材

《大阪狭山市で収穫された食材》

キャベツ：１月～３月頃使用予定

マークが目印です。

《大阪で収穫された食材》

こまつな、しろな：通年使用予定

なす：７月頃使用予定

みつば、みずな：11月～１月頃使用予定

※使用月はその年の気候や天候により使用時期が変動したり、使えない場合があります。

地産地消を知ろう

地産地消とは、地域で生産された穀類や野菜、畜産物、魚などをその地域で消費することをいいます。どんなよいところがあるのか知り、国産のものや地域の食材を取り入れて食べてみましょう。

【地産地消のよいところ】

地球環境にやさしい

国産のものや地元でつくられた農作物などを地元で消費するようにすると、輸送などにかかるエネルギーが少なくてすむために、環境への負荷も小さくなります。

安全・安心な食につながる

生産者と消費者の距離が近いと、どのように生産されているのかがわかるほか、より新鮮な食品を手に入れることができ、安全で安心な食につながります。

少年写真新聞社 給食ニュース №1681 付録 2016年10月8日発行　参考

料理紹介〈大阪・関西万博献立〉

©Expo 2025

大阪・関西万博献立はこのイラストが目印です。

大阪・関西万博
公式キャラクター
ミャクミャク

２日「トルコ献立」

『サバサンド』はトルコの代表的なストリートフードで、焼いたさばに玉ねぎやレタスなどの野菜をパンに挟み、仕上げにレモン汁を絞ったシンプルな料理です。