



# 10月の献立



令和3年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約締切日
10月4日～15日は、食材納入業者の都合により、肉類は、ひき肉・加工肉のみの提供になります。ご了承ください。					
4 ごはん 魚の唐揚げ 白菜とハムの和え物 みそ汁	5 ごはん 厚揚げのあんかけ めかぶの和え物 すまし汁	6ジブリ飯 ごはん サバのみそ煮 油揚げと青菜のお浸し みそ汁 デザート	7 肉みそ丼 ネギたれサラダ きのこのかきたま汁	8中華料理メニュー ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ デザート	9月30日 (木)
11 キーマカレーライス マカロニサラダ デザート	12 ごはん トビウオ入り卵焼き 切り干し大根の胡麻和え みそ汁 デザート	13ジブリ飯 みそラーメン かにかまの中華サラダ デザート	14 秋の香りごはん 魚の塩焼き 白菜のお浸し けんちん汁	15 明日葉チャーハン ラー白菜 中華風コーンスープ デザート	
18十三夜メニュー A 栗ご飯 B さつまいもご飯 魚のネギ焼き きのこサラダ みぞれ汁	19早出し 昆布ごはん 厚揚げ豆腐の野菜あんかけ ゆずドレサラダ みそ汁	20ジブリ飯 ガーリックトースト 目玉焼き マスタードサラダ ビーフシチュー	21八丈島メニュー 八丈三色丼 ひじきの五目煮 沢煮椀 デザート	22 ごはん 豚肉のごましょうゆ きんぴらごぼう ポテトサラダ 村雲汁	10月8日 (金)
25 豚肉とごぼうの混ぜご飯 ししゃものパン粉焼き じゃがいものツナサラダ オニオンスープ	26 わかめじゃこごはん 肉じゃが 厚揚げと青菜の煮物 デザート	27ジブリ飯 鍋焼きうどん 五目和え デザート	28 ごはん 豚肉の野菜炒め ごぼうのゴマ和え みそ汁 デザート	29 麦ごはん 魚の紅葉焼き 糸寒天のゴマ酢和え 五目汁 デザート	

- \* 給食時間は25分間で、通常18:15~18:40 早出し17:30~17:55です。
- \* 「ご飯」には食物繊維やビタミンなどを補給するために強化米を混ぜています。
- \* 果物は旬のものを使用します。
- \* 食材納入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- \* 給食を欠食する時はパソコン画面で『×』の入力をお願いします！！
- \* 牛乳は毎日つきます。

9月の平均 栄養価	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
	816	31.9	25.7	386	3.2	0.48	0.59	49	6.4	3.2
基準値	820	25-40	25~30	380	4.0	0.50	0.60	35	6.5	3.0