

5月の献立表

令和5年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約締切日
1	2	3	4	5	
<p>8</p> <p>ハヤシライス 野菜のマリネ デザート</p>	<p>9八十八夜・こどもの日メニュー</p> <p>中華おこわ 鶏のお茶め揚げ キャベツの塩昆布和え 中華風コーンスープ</p>	<p>10</p> <p>そら豆のパペロンチーノ イタリアンサラダ ミネストローネ</p>	<p>11</p> <p>ごはん 豚肉の味噌漬け焼き もやしの中華和え みそ汁</p>	<p>12</p> <p>ごはん 魚とアスパラの炒めもの 八杯汁 くだもの</p>	<p>4月28日 (金)</p>
<p>15</p> <p>ごはん ムロアジバーグ 青菜のお浸し 沢煮椀</p>	<p>16早出し</p> <p>和風ビビンバ丼 きんぴら炒め デザート</p>	<p>17</p> <p>ごはん ししゃもの南蛮漬け ポテトサラダ とびうお団子のすまし汁</p>	<p>18岐阜県郷土料理</p> <p>ごはん 鶏(けい)ちゃん焼き きのこ牛肉のサラダ デザート</p>	<p>19</p> <p>チキンバーガー かぼちゃサラダ コーンスープ くだもの</p>	<p>4月28日 (金)</p>
<p>22</p> <p>ごはん 豚肉と椎茸の黒酢炒め 中華スープ くだもの</p>	<p>23</p> <p>麦ごはん 肉豆腐 人参じゃこ炒め ねぎとわかめのスープ</p>	<p>24セレクトメニュー</p> <p>麦ごはん A 鶏のチリソース B 魚のチリソース 根菜サラダ ニラ玉スープ</p>	<p>25</p> <p>じゃこわかめごはん メダイ入り卵焼き 白和え みそ汁</p>	<p>26</p> <p>焼きうどん ごぼうチップサラダ デザート</p>	<p>5月12日 (金)</p>
<p>29</p> <p>ローストポーク丼 大根サラダ コンソメスープ</p>	<p>30フランス料理</p> <p>ビスキュイパン 黒パン 魚のバスク風煮込み アルザス風サラダ</p>	<p>31</p> <p>鶏飯 魚と大豆の味噌がらめ 青菜の磯和え デザート</p>	<p>新学期がスタートして1ヶ月がたち、新しい学年やクラスに慣れてきたことと思います。5月は新しい、環境での緊張がとれてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすい季節です。体調に十分注意して元気に過ごしてください。</p>		<p>5月19日 (金)</p>

*給食時間は25分間で、通常18:15~18:40 早出し17:30~17:55です。

*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。

*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。

*牛乳は毎日つきます。

5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
	740	32.5	26.3	342	2.7	0.52	0.63	52	6.2	3.1
基準値	820	25-40	25~30	380	4.0	0.50	0.6	35	6.5	3.0