

# 秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜10月の献立表 秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜

令和6年度 八丈高等学校定時制

| 月                                                                                                                                              | 火                                                                                                                                                            | 水                                                                                                                                        | 木                                                                                                                                                                                                                        | 金                                                                                                                              | 給食予約<br>締切日   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 10月は1年の中でも過ごしやすいと言われている時期ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です<br>秋は実りの秋と言われるように、旬を迎える食材がたくさんあります<br>旬の食べ物は栄養価が高いので、様々な旬のものを食べて、風邪に負けない元気な身体を作りましょう！ |                                                                                                                                                              | 2日 東京都メニュー<br>深川めし<br>鶏肉の味噌漬け焼き<br>厚揚げと小松菜の煮びたし<br>ねぎま汁                                                                                  | 3日<br>ひじきご飯<br>干草焼き<br>じゃが芋のピリ辛炒め<br>なすの味噌汁<br>果物(梨) <b>リクエスト</b>                                                                                                                                                        | 4日<br>魚のかば焼き丼<br>かぼちゃサラダ<br>みぞれ汁            | 9月20日<br>(金)  |
| 7日<br>麦ご飯<br>チンジャオロースー<br>中華風サラダ<br>玉子スープ                                                                                                      | 8日 骨と関節の日メニュー<br>麦ご飯<br>ししゃものフリッター<br>糸寒天のごま酢和え<br>いものこ汁<br>果物              | 9日 <br>肉みそ丼<br>ねぎだれサラダ<br>五目汁 <b>リクエスト</b>            | 10日 目の愛護デーメニュー<br>麦ご飯<br>ビーフシチュー<br>緑黄色野菜のサラダ<br>デザート                                                                                 | 11日<br>アジアンご飯<br>エスニック風春雨サラダ<br>切干大根のスープ                                                                                       | 9月27日<br>(金)  |
| <br>スポーツの日                                                    | 15日 十三夜メニュー<br>栗ご飯 <b>リクエスト</b><br>魚の照り焼き<br>れんこんのごま和え<br>かぼちゃの味噌汁<br>デザート  | 16日 特活 早出し<br>カレーライス<br>カラフルサラダ<br>果物                                                                                                    | 17日<br>貝飯<br>鶏つくね<br>きのこの味噌マヨ和え<br>だご汁                                                                                                                                                                                   | 18日<br>麦ご飯<br>魚のちゃんちゃん焼き <br>三色なます<br>けんちん汁 | 10月4日<br>(金)  |
| 21日 ギリシャメニュー<br>コッペパン<br>ムサカ<br>タラモサラダ<br>コトスパ・アブゴレモノ                                                                                          | 22日 <br>麦ご飯<br>魚のもみじ焼き<br>切干大根のツナ和え<br>生揚げとわかめの味噌汁                          | 23日<br>鶏ごぼうご飯<br>里芋コロッケ <br>白菜のお浸し<br>きのこのかきたま汁<br>果物 | 24日<br>おかかふりかけご飯<br>豚肉の野菜炒め<br>五目豆<br>じゃが芋の味噌汁                                                                                       | 25日 早出し <b>リクエスト</b><br>ジャージャー麺<br>大根サラダ<br>果物                                                                                 | 10月11日<br>(金) |
| 28日 <br>秋の香りご飯<br>魚の塩焼き<br>茎わかめのきんぴら<br>お麩のすまし汁             | 29日 <b>リクエスト</b><br>麦ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>ごぼうのごま酢和え<br>春雨スープ<br>果物             | 30日 セレクトメニュー<br>麦ご飯<br>A デミグラスハンバーグ<br>B 和風おろしハンバーグ<br>ポテトサラダ <b>リクエスト</b><br>トマトスープ                                                     | 31日 ハロウィンメニュー<br>スパゲティミートソース<br>豆サラダ<br>デザート   | <br>10月30日は<br>食品ロス<br>削減の日               | 10月18日<br>(金) |

\*給食時間は25分間で、通常18:15~18:40 早出し17:30~17:55です  
\*事前に給食を欠食することが分かっている時には、パソコン画面の「X(欠食)」をタッチして入力してください  
\*食材納入の都合により、献立を変更することがございますのでご了承ください  
\*果物は旬のものを提供します  
\*牛乳は毎日つきます

## 【栄養価】

|     | エネルギー | たんぱく  | 脂質    | 食塩<br>相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄   | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物<br>繊維量 |
|-----|-------|-------|-------|-----------|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|-----------|
|     | kcal  | g     | g     | g         | mg    | mg     | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | μg        |
| 月平均 | 770   | 31.4  | 28.2  | 2.4       | 349   | 108    | 3.1 | 610   | 0.9    | 1.2    | 61    | 7         |
| 基準値 | 875   | 28~44 | 25~38 | 2.5       | 360   | 130    | 4.0 | 310   | 0.5    | 0.6    | 35    | 7         |