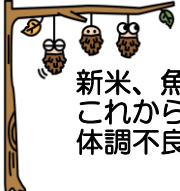


11月の献立表

令和6年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約 締切日
 だいぶ気温が下がり、秋らしい気候になってきましたね 新米、魚、野菜、きのこ、くだものなど、秋の味覚もよりいっそうおいしさを増す時季です これからの冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事です。寒さからくる 体調不良に負けない身体づくりをしましょう！ 					10月18日 (金)
4日 振替休日	5日 麦ご飯 魚の味噌漬け焼き のりマヨ和え のっぺい汁	6日 広島県メニュー 麦ご飯 美酒鍋 煮菜 だんご汁 果物	7日 いい歯の日メニュー 麦ご飯 れんこんハンバーグ 白和え 高野豆腐の味噌汁	8日 オンライン学習デー	10月25日 (金)
11日 コロッケサンド 青菜サラダ かぼちゃのポタージュ	12日 インドネシアメニュー ナシゴレン ガドガドサラダ 春雨スープ デザート	13日 わかめご飯 鶏肉の香味焼き きんぴらごぼう 味噌かき玉汁	14日 特活 早出し 麦ご飯 魚の野菜あんかけ ごま酢和え じゃが芋の味噌汁	15日 麦ご飯 豚と根菜のつくね焼き 白菜のお浸し つぼん汁	11月1日 (金)
18日 ビーンズカレーライス 大根サラダ デザート	19日 麦ご飯 鶏肉のレモンガーリックソースがけ マッシュポテトフライ 具沢山スープ	20日 麦ご飯 魚のチリソースがけ 青菜としめじの煮びたし かんも汁	21日 のりたまふりかけご飯 松風焼き 三色和え なめこの味噌汁	22日 豚キムチ丼 わかめスープ デザート	11月7日 (金)
25日 和食の日メニュー 麦ご飯 魚の味噌だれがけ おかか和え 沢煮椀	26日 青菜チャーハン じゃこサラダ オニオンスープ	27日 麦ご飯 高野豆腐入り卵焼き チンゲン菜のオイスター炒め 豆腐とわかめの味噌汁	28日 麦ご飯 肉団子と野菜の黒酢あんかけ 豆乳汁 果物	29日 セレクトメニュー 麦ご飯 A チキンフライマトソースがけ B フィッシュフライマトソースがけ さつま芋のマヨ和え 千切り野菜のスープ	11月15日 (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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	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	食物繊維量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg
月平均	771	31	30	2.3	345	99	2.7	596.11	1.0	1.2	67	5.6
基準値	875	28~44	25~38	2.5	360	130	4.0	310	0.5	0.6	35	7