

9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
2日 始業式 早出し チキンカレー パシドレサラダ 果物	3日 特活 早出し 冷やし中華 生揚げの煮物 デザート	4日 早出し 麦ごはん 魚の甘酢あんかけ 糸寒天のゴマ酢和え 味噌汁	5日 早出し 長野県献立 高野豆腐のそぼろご飯 山賊焼き おかか和え なめこ汁	6日 早出し ゆかりご飯 菊花蒸し ひじきサラダ 豚汁	7月19日 (金)
振替休日	10日 早出し エビピラフ キャベツとコーンのサラダ 春雨スープ デザート	11日 早出し ご飯 生揚げの野菜あんかけ 味噌マヨ和え 沢煮椀	12日 早出し わかめご飯 さんが焼き なめたけ和え 豆乳味噌汁 果物	振替休日	7月19日 (金)
敬老の日	17日 十五夜献立 ご飯 親子煮 冷やしおでん 月見団子汁	18日 ノルウェー献立 ガーリックトースト ヒョットカーケ フィスクシュッペ	19日 麻婆なす丼 豆もやしの中華和え ニラ玉スープ デザート	20日 じゃこご飯 さつまいもコロケ ツナマヨ炒め 味噌汁 果物	9月6日 (金)
振替休日	24日 肉うどん 青菜のおろし和え デザート	25日 麦ご飯 八宝菜 パリパリサラダ 中華スープ	26日 ご飯 魚の南部焼き 味噌おかか和え けんちん汁 果物	27日 麦ご飯 韓国風肉じゃが 三色ナムル 糸寒天のスープ	9月12日 (木)
30日 セレクト給食 ご飯 A 鶏のから揚げ B とんかつ 塩昆布和え 味噌汁	まだまだ暑い日が続いていますね 私たちは朝日を浴び、朝ごはんを食べることで体内時計を調整しています 食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまって 心や体に様々な不調が起きます 元気に過ごすためにも規則正しい生活をしていきましょう！ また、体内時計を整えておくと季節の変わり目に体調を崩しにくくなります 少し未来の自分のために、毎日少しずつ生活を整えていきましょう			朝ごはんを食べてよう	9月20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	760	30	27	2.6	350	105	2.9	547	1.0	1.1	59.6	6
基準値	875	28~44	25~38	2.5	360	130	4.0	310	0.5	0.6	35	7