11月の予定献立表

令和8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 五目うどん 生揚げのみぞれあん デザート	3日 文化の日	4日 麦ご飯 高野豆腐入り卵焼き 卵の花 ごま味噌汁	5日　津波の日 ポークカレーライス 乾燥野菜とひじきの和え物 デザート	6日 ご飯 わかさぎのからあげ 糸寒天のごま酢和え 肉じゃが 大根の味噌汁	10月23日 （金）
9日　いい歯の日 麦ご飯 れんこんハンバーグ こんにゃくサラダ 高野豆腐の味噌汁 果物	10日 カミカミメニュー タレかつ丼 海藻サラダ きのこみぞれ汁	11日 トマトスパゲティ リコッタチーズ入り コールスローサラダ ビーンズスープ デザート	12日 麦ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツサラダ 五目きんぴら なめこ汁	13日 キハダのクリームドリア ツナ入りコロコロポテトサラダ かぶのスープ	10月30日 （金）
16日　八丈食材 麦ご飯 くさやみそ 肉豆腐 青菜としめじの煮びたし じゃがいもの味噌汁	17日　早出し給食 ナシゴレン カドカド 春雨スープ デザート	18日　八丈食材 麦ご飯 魚の味噌煮 白菜のお浸し 五目汁 デザート	19日 トースト二種 （チーズ・シュガー） チキンのワイン煮 いんげん豆のニョッキ	20日　八丈食材 麦ご飯 島魚のメンチカツ 青菜のムロ節和え 味噌けんちん汁	11月6日 （金）
23日 勤労感謝の日	24日　和食の日 おかかふりかけご飯 魚のごま味噌だれがけ ふろふき大根 田舎汁 デザート	25日　図書コラボ 舞茸ご飯 鮭の塩焼き れんこんのごま和え 炒り豆腐 里芋の味噌汁	26日 麦ご飯 焼き餃子 三色ナムル 豆腐と卵のスープ デザート	27日 ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ デザート	11月13日 （金）
30日　セレクト給食 A　きのこ肉うどん B　きのこ肉そば 手作りがんもどき デザート	●基本調味料● さ し す せ そ さとう　しお　す　しょうゆ　みそ		～予約開始のお知らせ～ 給食予約システムにアクセスして、予約をしてください 最初の〆切は１０月２３日（金）です		11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

＊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	g
月平均	828	33	30	2.5	427	117	4	307	0.5	0.6	35	9
基準値	856	28～43	19～29	2.5未満	360	130	4	310	0.5	0.6	35	7以上