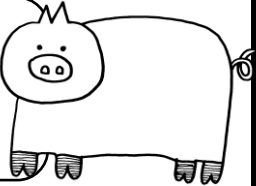



# 令和5年11月 給食予定献立表

東京都立大島高等学校定時制

月	火	水	木	金
* 11月の給食目標 * 給食に感謝の気持ちを持つ				
		1 ご飯 ミネストローネ いさきのフライ ポテトサラダ 牛乳	2 味噌ラーメン おひたし いもち 牛乳	3 文化の日
6 ご飯 呉汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き じゃこ青菜の酢の物 みかん 牛乳	7 シーフードトマトスパゲティ ほうれん草のサラダ くりケーキ 牛乳	8 舞茸ご飯 味噌汁 ししゃものカレー揚げ ゆかり和え かみかみサラダ 牛乳	9 ご飯 芋煮汁 油淋鶏 ひじきの煮物 牛乳	10 ご飯 豆乳鍋風味噌汁 豆腐ナゲット のりおひたし 牛乳
12日(日)※昼食 ハヤシライス マカロニスープ フレンチサラダ バナナ 牛乳	14 ご飯 きのこの味噌汁 肉さつま カリカリじゃこサラダ 牛乳	15 麦ごはん 手作り鮭フレーク ごま味噌汁 干草焼き 塩昆布和え 牛乳	16 チキンクリームライス カレースープ さつまいもとりんごのサラダ 牛乳	17 大豆入りひじきご飯 味噌汁 鶏肉の辛味噌焼き れんこんのきんぴら 牛乳
20 ご飯 豆乳スープ 大豆ハンバーグ りんごとくるみのサラダ 牛乳	21 Aガーリックライス Bガーリックオースト ポークビーンズ キャロットラペ カフェオゼリー 牛乳	22 ご飯 かきたまスープ 豚キムチ炒め わかめの酢の物 キウイフルーツ 牛乳	23 勤労感謝の日	24 じゃこご飯 味噌汁 鮭の紅葉焼き ごま和え オレンジ 牛乳
27 ご飯 野菜スープ A鶏肉 Bめだいのピザ焼き さつまいもサラダ 牛乳	28 カレーうどん ごま和え ぶどうゼリー 牛乳	29 麦ご飯 麻婆豆乳スープ かに玉 もやしのピリ辛 牛乳	30 シーフードドリア ジュリエンヌスープ カリカリお豆サラダ 牛乳	

\* 食材発注、納入の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

11月 平均 栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
	821	33.8	26.9	419	3.8	391	0.66	0.66	46	8.5	3.3
島高基準値	860	28.6~44.0	19.6~29.3	360	4.0	310	0.55	0.65	35	7.0	3.3