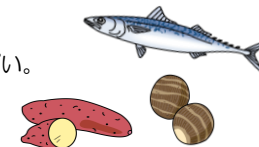


# 10月のこんだて

令和6年度 東京都立武蔵台学園

● 今月の給食目標 ●  
「秋が旬の食材を知ろう」

◎ 美りの秋です。旬の食べものはおいしく、栄養がいっぱい。  
秋の味覚を味わい、元気に過ごしましょう！



こんげつの  
リクエストは  
小学部6年生です！

1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)
<p><b>都民の日</b></p> <p>おやこどん (たまご)</p> <p>じゃがいものごまずあえ</p> <p>みそしる (豆腐)</p>	<p>おやこどん (たまご)</p> <p>じゃがいものごまずあえ</p> <p>みそしる (豆腐)</p>	<p>ごぼうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>さかな(タイ)のバーベキューソース</p> <p>みそしる (豆腐)</p>	<p>りんご</p> <p>ピクルス</p> <p>ハヤシライス</p>
<p>7 日 (月)</p> <p>★小6-2リクエスト献立</p> <p>みそラーメン</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>ポテトサラダ</p>	<p>8 日 (火)</p> <p>きわかめのきんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのごまびたし</p> <p>ぶたにくのあまからいため</p> <p>みそしる</p>	<p>9 日 (水)</p> <p>【鳥取県の郷土料理】</p> <p>みかん</p> <p>あまずづけ</p> <p>あんかけたまごやき (たまご)</p> <p>みそしる</p> <p>ちゅうかどん</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p>	<p>10 日 (木)</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>ちゅうかどん</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p>
<p>14 日 (月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15 日 (火)</p> <p>【お月見献立(十三夜)】</p> <p>まめいもかりんとう (大豆)</p> <p>ごはん</p> <p>やさしいため</p> <p>れんこんつくねやき (おから)</p> <p>みそしる (豆腐)</p>	<p>16 日 (水)</p> <p>りんご</p> <p>ごはん</p> <p>おひたし</p> <p>あげさかなのなんぼんだれ (ホキ)</p> <p>なめこじる (豆腐)</p>	<p>17 日 (木)</p> <p>コールスロー</p> <p>スパゲティクリームソース</p> <p>パイザンスープ</p>
<p>21 日 (月)</p> <p>★小6-3リクエスト献立</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>フライドポテト</p> <p>まぜごはん</p> <p>コーヒーぎゅうにゅう</p> <p>わかめとやさいスープ</p>	<p>22 日 (火)</p> <p>ひじきのいりに (大豆・油揚げ)</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいとこんぶのつけもの</p> <p>さかな(サワ)のしょうがふうみ</p> <p>ぐたくさんみそしる</p>	<p>23 日 (水)</p> <p>ごろごろみかんゼリー</p> <p>コンマヨトースト (大豆)</p> <p>ポパイサラダ</p> <p>ポトフ</p>	<p>24 日 (木)</p> <p>おおかあえ</p> <p>のりのつくだに</p> <p>ごはん</p> <p>あげだし豆腐そぼろあん (豆腐)</p> <p>みそしる</p>
<p>28 日 (月)</p> <p>【山口県の郷土料理】</p> <p>はすのさんばい (油揚げ)</p> <p>ごはん</p> <p>さかなのさらさあげ</p> <p>とりごぼうじる</p>	<p>29 日 (火)</p> <p>やきりんご</p> <p>ごはん</p> <p>まめのサラダ (大豆)</p> <p>ココアパン</p> <p>キャベツとにくだんごのスープ</p>	<p>30 日 (水)</p> <p>きりぼしだいこんサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくとさといものために</p> <p>みそしる (豆腐)</p>	<p>31 日 (木)</p> <p>かぼちゃプリン (たまご)</p> <p>ごはん</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>シーフードカレーピラフ (えび)</p> <p>あおなとコーンのスープ</p>

\* 食材の都合等により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

