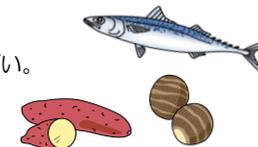


10月のこんだて

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>都民の日</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>
7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)
<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>くきわかめの 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>【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>どんどろけめし (豆腐)</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>ゆでやさいサラダ</p> <p>さかなのピザやき (メルルーサ)</p> <p>かぼちゃ スープ</p>
14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (木)
<p>14 日 (月)</p> <p>スポーツの日</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>りんご</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>ごはん</p>	<p>コールスロー</p> <p>スパゲティ クリームソース</p> <p>パイザンヌ スープ</p> <p>きゅうりの あまずあえ</p> <p>えびチリ豆腐 (えび・豆腐)</p> <p>はくさいスープ</p>
21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)
<p>★小6-3リクエスト献立</p> <p>まぜごはん</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>フライドポテト</p> <p>とりのてりやき</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>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>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>おおかあえ</p> <p>のりのつくだに 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>みかん</p> <p>ホイコーロー</p> <p>たまごスープ (たまご)</p>
28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)	31 日 (木)
<p>【山口県の郷土料理】</p> <p>ごはん</p> <p>はすのさんばい (油揚げ)</p> <p>さかなのさらさあげ</p> <p>とりごぼうじる</p>	<p>やきりんご</p> <p>ココアパン</p> <p>まめの サラダ (大豆)</p> <p>キャベツと にくだんごの スープ</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 いために</p> <p>みそしる (豆腐)</p>	<p>かぼちゃプリン (たまご)</p> <p>シーフード カレーピラフ (えび)</p> <p>カラフルサラダ</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。

