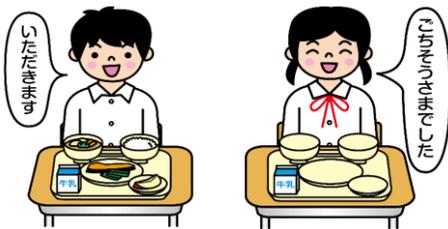


11月のこんだて

令和6年度 東京都立武蔵台学園

● 今月の給食目標 ●
日本の食事の形を知ろう

いちじゅうさんさい 一汁三菜という言葉を聞いたことがありますか？
これは、ごはんと汁物に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。



食事のあいさつを
きちんとしよう!

* 食材の都合等により、献立を変更することがあります。御了承ください。



1 日 (金)
【高知県の郷土料理】

- りんご
- ぐるに (生揚げ)
- みそしる
- かつおめし

4 日 (月)
振替休日
ふりかえ きゅうじつ

5 日 (火)
かき
ごはん

ジャージャン豆腐 (生揚げ)

はるさめスープ

6 日 (水)
【香川県の郷土料理】

だいがくいも

しっぽうどん (豆腐・油揚げ)

もやしのごまずあえ

7 日 (木)
アップルポンチ
ごはん

やさいときのこのソテー

とりにくのガーリックふうみ

みそしる (油揚げ)

8 日 (金)
とさあえ
ごはん

さかな(さば)のきのこあんかけ

とんじる

9 日 (土)
ポテトサラダ
ドライカレー (大豆)

あおないりスープ

12 日 (火)
みかん
ごはん

キャベツのペペロンチーノ

ほうれんそうオムレツ (卵)

ポテトスープ

13 日 (水)
ごぼうサラダ
ごはん

じゃがいものカレーいため

さかなのもみじやき (メルルーサ・大豆)

みそしる

14 日 (木)
ごはん

キャベツサラダ

だいちりコロック (卵・大豆)

みそしる

15 日 (金)
あんじん豆腐
ごはん

ラーパーツァイ

あおなとうふのスープ (豆腐)

ごもくチャーハン (卵)

18 日 (月)
おろしあえ
ごはん

あじフライ (卵)

みそしる

19 日 (火)
りんご
ミルクパン

ツナとコーンのソテー

あきやさいのシチュー

20 日 (水)
パリパリサラダ
ごはん

まーぼー豆腐 (豆腐)

ちゅうかふうコーンスープ

21 日 (木)
まっちゃんミルクゼリー
ごはん

すのもの

とりにくのみそやき

かきたまじる (卵)

22 日 (金)
【和食の日献立】

みかん
ひじきごはん

のりあえ

とうふいりつくねやき (豆腐)

みそしる

25 日 (月)
★中3-Dリクエスト献立

ほうれんそうサラダ

ウィンナーとブロッコリーのスープ

ミートソーススパゲティ

26 日 (火)
ごはん

おひたし

いかのてりあげ

みそしる

27 日 (水)
みかん
ごはん

あおじそあえ

さかな(さば)のおしおやき

おろしだれ

さつまじる

28 日 (木)
わかめふりかけ
ごはん

しらたきのいためもの

ちぐさやき (卵)

みそしる

29 日 (金)
りんご
セサミトースト

ひじきとチーズのサラダ

ぶたにくとじゃがいものトマトに