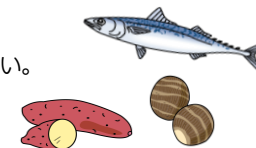


10月のこんだて

令和7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」

◎ 実りの秋です。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！



* 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。



1 日 (水)

都民の日



2 日 (木)

ちゅうかふう
あまずあえ

まーぼーどうふ



はるさめスープ

ごはん



3 日 (金)

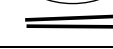
にらじゃが

だいこんのあさづけ



さかなの
てりやき

みそしる



6 日 (月)

【お月見献立 (十五夜)】

きりぼしだいこん
サラダ

とりにくとさといもの
いために



みそしる

ごはん



7 日 (火)

かき

ごまだれ
サラダ



ちゅうかどん

あおなと
とうふのスープ



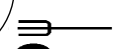
8 日 (水)

コールスロー



スパゲティ
クリームソース

トマトスープ



9 日 (木)

【山口県の郷土料理】

はすのさんばい



さかなのさらさあげ

とりごぼうじる

ごはん



10 日 (金)

【目の愛護デー献立】

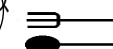
ブルーベリー
ヨーグルト



きゅうりと
コーンのサラダ

メキシカンライス

やさいスープ



13 日 (月)

スポーツの日



14 日 (火)

★小6-4リクエスト献立

キャベツサラダ



フライドポテト

だいこんと
あおなのスープ

わかめごはん



15 日 (水)

アップルポンチ

チンジャオロース



ごはん

わかめスープ



16 日 (木)

ゆでやさいサラダ



さかなのタルタルソースやき

かぼちゃスープ

ミルクパン



17 日 (金)

つぶつぶ
みかんゼリー



やさしいため

れんこんつくねやき

ごはん

みそしる



20 日 (月)



りんご



ピクルス

21 日 (火)

★小6-3リクエスト献立

のりあえ



こふきいも

さけのしおやき

とんじる

ごはん



22 日 (水)

なし

キャベツの
ペペロンチーノ



ほうれんそうのオムレツ

ココアパン

ポテトスープ



23 日 (木)

【岡山県の郷土料理】

からしあえ



とうふの
ごまみそでんがく

かきたまじる

ひるぜんおこわ



24 日 (金)

ひじきの
いりに



はくさいと
こんぶのつけもの

さかな (ムツ) の
しょうがふうみ

ごはん

みそしる



27 日 (月)



パイと
さつまいものあまは



ラーパーツアイ

28 日 (火)

りんご

おろしあえ



とりのからあげ

すましじる

ごはん



29 日 (水)

しおにくじゃが

そえやさい



さかな (カレイ) の
につけ

ごはん

みそしる



30 日 (木)

【鳥取県の郷土料理】

すのもの



あんかたまごやき

みそしる

どんどこけし



31 日 (金)

かぼちゃプリン



カラフル
サラダ

くらざとうパン

ぶたにくの
トマトにこみ

