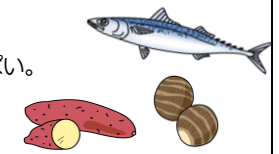
10月のこんだて

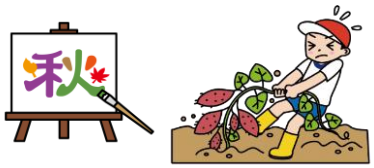
令和８年度　東京都立武蔵台学園

● 今月の給食目標 ●

「秋が旬の食材とその働きを知る」

◎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（木） 都民の日	2日（金） なし ごはん あおじそあえ さけのしおやき おろしだれ とんじる
5日（月） アップルポンチ ひじきとチーズのサラダ ミルクパン ポトフ	6日（火） 【岡山県の郷土料理】 ひるぜんおこわ じゃがいものきんぴら とうふのごまみそでんがく すましじる	7日（水） 【山口県の郷土料理】 ごはん はすのさんばい さかなのさらさあげ とりごぼうじる	8日（木） ちゅうかどん ごまだれサラダ わかめスープ	9日（金） 【目の愛護デー】 キャロットみかんゼリー ごはん のりあえ ぎせいどうふ みそしる
12日（月） スポーツの日	13日（火） かき ごはん おかかあえ さかなのしおこうじやき ごまみそしる	14日（水） わかめうどん スイートポテト ハムとやさいのごまあえ	15日（木） ★小6-1.6 リクエスト献立 ごはん キャベツのサラダ フライドポテト とりのてりやき ジョア ウィンナーいりやさいスープ	16日（金） ビビンバふうどんぶり はるさめいりやさいソテー はくさいのスープ
19日（月） きゅうりのちゅうかあえ ごはん えびチリどうふ あおなのスープ	20日（火） くろさとうパン ポテトサラダ ブロッコリーのソテー ほうれんそうのオムレツ トマトスープ	21日（水） ★小6-3 リクエスト献立 りんご きのこごはん やさいいため とりのからあげ コーヒーぎゅうにゅう わかめのすまし汁	22日（木） おやこどん じゃがいものごまずあえ みそしる	23日（金） 【お月見献立（十三夜）】 まめいもかりんとう ごはん そえやさい さかなのにつけ みそしる
26日（月） みそラーメン なし ちゅうかふうあまずづけ	27日（火） ごはん れもんしょうゆおひたし とうふのまさごあげ みそしる	28日（水） ひじきのいりに ごはん はくさいとこんぶのつけもの さかなのしょうがふうみ みそしる	29日（木） 【鳥取県の郷土料理】 どんどろけめし とりだいこん さつまいものみそしる	30日（金） かぼちゃプリン はいがパン カラフルサラダ ぶたにくのトマトにこみ