



令和 8年 10がつ こんだてひょう かなづき 神無月

月	火	水	木	金
			1日	2日
 10月の給食目標 旬の食材を味わおう 			とみん ひ 都民の日 	ビビンバ じゃがいものみそがらめ たまごスープ みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳
5日	6日	7日	8日	9日
カレーうどん もやしのごまあえ さつまいも入り蒸しパン ぎゅうにゅう 牛乳	にしよく 二色サンド (クリームチーズ・ブルーベリージャム) ポークシチュー ツナ入りレモンドレッシングサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたどん 豚丼 わかめのサラダ しらたま 白玉ぜんざい ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん さかな わふう 魚の和風ソース(鮭) やさい 野菜のごまみそかけ たま あがらあ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	くろざとう 黒砂糖パン ポテトのチーズ焼き エービーシー ABCスープ くだもの(巨峰) ぎゅうにゅう 牛乳
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日  スポーツの日	まあぼどうふ どん 麻婆豆腐丼 ちゅうか 中華サラダ あんにんどうふ 杏仁豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん さかな や 魚のかば焼き(さんま) キャベツの塩こんぶかけ だいこん 大根とわかめのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	シナモントースト (国産小麦食パン) クリームシチュー ツナサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ひじきごはん てづく 手作りさつまあげ おひたし くだもの(みかん)
19日	20日	21日	22日	23日
あおな 青菜のチャーハン しゅうまい はくさい ちゅうか 白菜の中華スープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん かつおの甘酢がらめ きざ ごもく に 刻みこんぶの五目煮 とんじる 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳	スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ りんごマフィン ぎゅうにゅう 牛乳	まめまめおこわ たまご焼き かぶとにんじんのさっぱりあえ いなかじる 田舎汁 ぎゅうにゅう 牛乳	あき かおり 秋の香ごはん ししゃものから揚げ のっぺい汁 くだもの(巨峰) ぎゅうにゅう 牛乳
26日	27日	28日	29日	30日
ハッシュドポークライス こうみ 香味ドレッシングサラダ くだもの(なし) ぎゅうにゅう 牛乳	ゆうきまい 有機米ごはん さかな 魚のみそだれかけ(さば) こまつな 小松菜とちくわのあえもの じる すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ミルクパン とうふ 豆腐のチキンナゲット だいこん 大根サラダ しろ まめ 白いんげん豆のトマトスープ ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん のりの佃煮 なまあ 生揚げとそぼろの煮物 ず ごま酢かけ くだもの(みかん) ぎゅうにゅう 牛乳	チャンポン麺 だいがく 大学いも しお 塩ナムル ぎゅうにゅう 牛乳