

10月 献立表



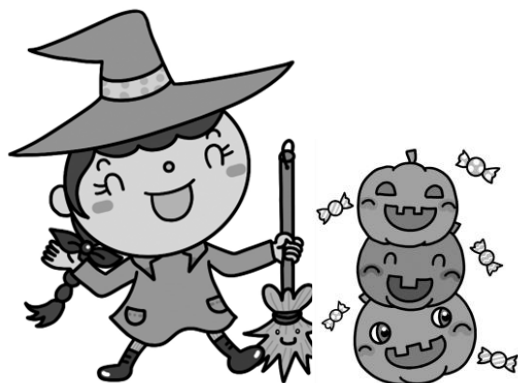
お知らせ

こんげつ どんくしょしゅうかん
今月は読書週間コラボメニューが
とうじょう 登場します。お楽しみに！



今月の目標

いろいろな 食べ物について 知ろう



1 (水)

とみん
都民の日

きゅうぎょう び
休業日

2 (木)

ムロぶしごはん
ぎゅうにゅう
さかなのこうみやき
いとかんてんと
やさいのあえもの
みそしる

3 (金)

しろごまあげぱん
ぎゅうにゅう
とうふだんごと
はるさめのスープ
もやしときゅうりの
ちゅうかあえ

6 (月)

きつねうどん
ぎゅうにゅう
ツナのさっぱりあえ
さつまいもの
ごまだんご



お月見メニュー

7 (火)

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくとだいこんの
うまに
わさびあえ
かき

8 (水)

さんしょくどん
ぎゅうにゅう
ごじる

9 (木)

ガーリックトースト
ぎゅうにゅう
ボルシチ
ビーンズサラダ

10 (金)

ごはん
ぎゅうにゅう
さんがやき
さつまじる

13 (月)

スポーツの日



14 (火)

ごはん
ぎゅうにゅう
やきししゃもの
あまからだれ
あつあげそぼろあんかけ
ごまぜあえ

15 (水)

こめこパン
ぎゅうにゅう
とうにゅうコーンクリー
ムシチュー
にんじんサラダ
おからのスノーボール

16 (木)

ごはん
ぎゅうにゅう
エコふりかけ
ぎせいどうふ
けんちんじる

17 (金)

くりごはん
ぎゅうにゅう
かつおのたつたあげ
いとかんてんと
やさいのごまぜあえ
みそしる

しょくいく び
食育の日
かむかむメニュー

20 (月)

カレーライス
ぎゅうにゅう
グリーンサラダ
ももゼリー

読書週間メニュー①
「給食室のいちにち」

21 (火)

チャーハン
ぎゅうにゅう
ジャンボぎょうざ
とうふとチンゲンサイ
のスープ

読書週間メニュー②
「けんかのきもち」

22 (水)

ハムチーズトースト
ぎゅうにゅう
ブイヤベースふう
フレンチサラダ

読書週間メニュー③
「ねこが手をかすレストラン」

23 (木)

チキンライス
ぎゅうにゅう
いいものナゲット
しろいんげんの
いなかふうスープ

読書週間メニュー④
「不思議駄菓子屋銭天堂⑩」

24 (金)

ごはん
ぎゅうにゅう
ひじきのつくだに
にくじゃがうまに
だいこんとじゃこのサラダ

読書週間メニュー⑤
「いちにちおこめ」

27 (月)

ぶたにくの
ねぎしおどん
ぎゅうにゅう
たまごとわかめのスープ
じゃがいももち

28 (火)

しおやきそば
ぎゅうにゅう
たまごぞうに
なし

29 (水)

ナシゴレン
ぎゅうにゅう
フォー
りんご

30 (木)

さんまごはん
ぎゅうにゅう
さつまいものふくめに
なめこのみそしる

しゅん だ
旬を食べよう

31 (金)

ミルクパン
ぎゅうにゅう
パンプキンシチュー
おかしなめだまやき

読書週間メニュー②

「ヘルシーせんたい
ダイズレンジャー」

ダイズレンジャー」

ダイズレンジャー」