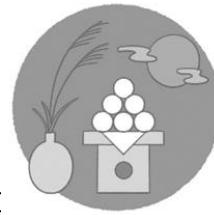


10月 献立表

こん だて ひょう



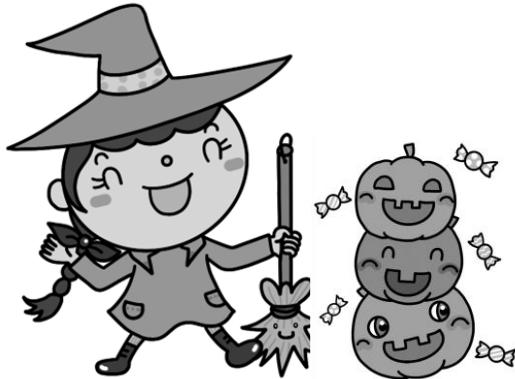
お知らせ

今月は読書週間コラボメニューが登場します。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)

都民の日
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



7 (火)

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくとだいこんの
うまい
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

お月見メニュー

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
ごまズあえ

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
やさいのごまズあえ
みそしる

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 錦天堂⑩」

24 (金)

ごはん
ぎゅうにゅう
ひじきのつくだに
にくじやがうまに
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

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

「ヘルシーセンタ

ダイズレンジャー」

ダイズレンジャー」

ダイズレンジャー」