

10月のこんだて

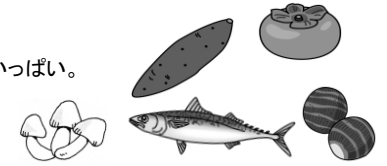


令和4年度 東京都立武蔵台学園

● 今月の給食目標 ●

「秋が旬の食べものを知ろう」

みの実りの秋です。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、元気になろう！



<p>3 日 (月)</p> <p>じゃがいもの ごまずあえ</p> <p>やきとりどん</p> <p>みそしる</p>	<p>4 日 (火)</p> <p>パインの むしケーキ</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>ラーパーツアイ</p>	<p>5 日 (水)</p> <p>【十三夜(豆名月10/8)献立】</p> <p>だいずと ひじきのいりに</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん</p> <p>さばのたつたあげ みそしる (豆腐入り)</p>	<p>6 日 (木)</p> <p>ぶどう</p> <p>ごはん</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ちゅうか ーンスープ (卵入り)</p>	<p>7 日 (金)</p> <p>りんご</p> <p>ゆでやさし サラダ</p> <p>はいがパン</p> <p>あきやさいの クリームシチュー</p>
<p>10 日 (月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>11 日 (火)</p> <p>【目の愛護デー(10/10)献立】</p> <p>ブルーベリー ヨーグルト</p> <p>きゅうりと コーンのサラダ</p> <p>メキシカン ライス</p> <p>ポテトと あおなのスープ</p>	<p>12 日 (水)</p> <p>かき</p> <p>あきのかおり ごはん</p> <p>とりにくと さといものいために</p> <p>みそしる (油揚げ入り)</p>	<p>13 日 (木)</p> <p>ちくわの いそべあげ</p> <p>きつねうどん (油揚げ入り)</p> <p>いとかんてんの ごまずあえ</p>	<p>14 日 (金)</p> <p>さかな(ホキ)の すぶたふう</p> <p>ごはん</p> <p>あおなと とうふのスープ</p>
<p>17 日 (月)</p> <p>ゆずだいこん</p> <p>ごはん</p> <p>さかな(サワ)の ごまみそかけ</p> <p>とりごぼうじる</p>	<p>18 日 (火)</p> <p>かき</p> <p>ぶたみそ ピリからどん</p> <p>しおナムル</p> <p>はるさめ スープ</p>	<p>19 日 (水)</p> <p>みかん</p> <p>きなこ あげパン</p> <p>ピクルス</p> <p>ウイナーポトフ</p>	<p>20 日 (木)</p> <p>【愛媛県の料理】</p> <p>ごまびたし</p> <p>たいめし</p> <p>あげとうふの ゆずみそかけ</p> <p>すましじる</p>	<p>21 日 (金)</p> <p>ごはん</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>とりにくの ガーリックふうみ かきたまじる (たまご)</p>
<p>24 日 (月)</p> <p>★小6-1リクエスト献立</p> <p>みかん</p> <p>グリーン サラダ</p> <p>スパゲティ ミートソース</p> <p>ジョア</p> <p>やさい スープ</p>	<p>25 日 (火)</p> <p>ゆかり ごはん</p> <p>のりあえ</p> <p>あんかけ たまごやき</p> <p>さんまの つみれじる</p>	<p>26 日 (水)</p> <p>きゅうりの あまずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>えびチリどうふ</p> <p>はくさい スープ</p>	<p>27 日 (木)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ミルクパン</p> <p>コーンポテト</p> <p>さかな(さけ)の タルタルソースやま</p> <p>だいこんと ベーコンのスー</p>	<p>28 日 (金)</p> <p>★小6-3リクエスト献立</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>みそしる</p>
<p>31 日 (月)</p> <p>やきりんこ</p> <p>シーフード カレーピラフ (えび入り)</p> <p>カラフル サラダ</p> <p>パンキン スープ</p> <p>ジョア</p>	<p>● リクエスト献立が始まります♪</p> <p>10月から、各学部最終学年(小6・中3・高3)がたてた献立を、給食で出していきます。 どんな献立が出るか、お楽しみに♪</p> <p>【予定】 10.11月 小学部6年生 12.1月 中学部3年生 2.3月 高等部3年生</p>			

* 食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。