



10月 給食予定献立表



月	火	水	木	金	予約期日
《今月の給食目標》 食品ロスについて考えよう！  予約した給食を忘れずに 食べることも食品ロスの 削減になります。 エネルギー たんぱく質 kcal g		1日 都民の日 	2日 深川飯 小松菜のおひたし 呉汁 もんじゃ春巻き 牛乳 《都民の日メニュー》 772 31.5 kcal g	3日 校外学習 	9月19日 (金) 
6日 さつまいもご飯 きびなごの唐揚げ かきたま汁 月見団子 Aみたらし Bきなこ 牛乳 《十五夜》 794 26.5 kcal g	7日 ご飯 すき焼き煮風 味噌ドレサラダ ごまみそ汁 牛乳 776 35.2 kcal g	8日 さんまの蒲焼丼 野菜のわさび和え みそ汁 果物 牛乳  792 29.2 kcal g	9日 ジャージャー麺 棒棒鶏(パンパンジー)風サラダ さつまる君 牛乳  823 34.8 kcal g	10日 わかめご飯 ツナひじきたまご焼き ごぼうマヨサラダ 飛鳥汁 牛乳 763 33.9 kcal g	9月26日 (金) 
13日 スポーツの日 	14日 炊き寄せごはん 魚の夕焼け焼き 五目豆 ごまみそ汁 牛乳  795 40.4 kcal g	15日 ガパオライス 春雨炒め しょうがスープ 果物 牛乳 776 31.8 kcal g	16日 ご飯 里芋コロッケ ひじきの煮物 めか玉スープ 牛乳  797 29.4 kcal g	17日 アーモンドトースト バジルドレッシングサラダ さつまいものクリームシチュー 果物 牛乳 801 25.9 kcal g	10月3日 (金) 
20日 バターライス ほうれん草のオムレツ こまつなサラダ トマトクリームスープ 牛乳 807 35.1 kcal g	21日 麦ご飯 カ士みそ 揚げししゃものごまだれ ピーナッツ和え 白玉団子汁 牛乳 789 35.6 kcal g	22日 黒砂糖パン シーフードグラタン サイコロサラダ ガーリックスープ ヨーグルトゼリー 牛乳 776 30.2 kcal g	23日 ご飯 麻婆じゃが 大根サラダ もずくのスープ 果物 牛乳 760 27.9 kcal g	24日 ポークストロガノフ コールスローサラダ ココアケーキ 牛乳 885 29.6 kcal g	10月10日 (金) 
27日 中華おこわ 揚げだし豆腐 シーフードサラダ ワンタンスープ 牛乳 833 31.2 kcal g	28日 ご飯 鶏のマヨコーン焼き みそドレサラダ 野菜スープ 牛乳 793 29.6 kcal g	29日 高菜入り肉みそ丼 豆腐と海藻サラダ にら玉スープ マンゴーゼリー 牛乳 765 30.1 kcal g	30日 カレーピラフ ビーンズサラダ 野菜のクリームスープ 焼きりんご 牛乳  787 26.1 kcal g	31日 きのこの和風スパゲティ ハニーマスタードサラダ 角切り野菜スープ かぼちゃプリン 牛乳 《ハロウィン》  760 25.9 kcal g	10月17日 (金) 

※都合により、使用食材および献立内容を変更が生じる場合があります。

10月 1日 都民の日

現在の東京都の前身である東京市が誕生した日です。当日は学校はお休みなので、翌日2日が東京都の郷土料理である「深川飯」と、もんじゃ焼きを給食でも出せるようにアレンジした「もんじゃ春巻き」の東京都メニューです！

10月 6日 十五夜

別名「中秋(ちゅうしゅう)の名月」と呼ばれます。美しい月を眺めながら収穫の秋に感謝して、お団子や芋、ススキなどをお供えて楽しんでみます。

10月30日 ハロウィン

ヨーロッパ発祥の、秋の収穫に感謝し悪霊を追い出すお祭りです。収穫に感謝するのは日本とも似ていますね。かぼちゃをくり抜いて作る「ジャック・オー・ランタン」は食べるのではなく飾るものですが、ハロウィンになるとつかぼちゃを食べたくなってしまう。

