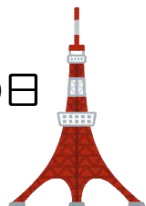


令和8年度10月献立表

都 立 小 金 井 工 科 高 等 学 校

月		火		水		木		金		土	
 10月31日は「ハロウィン」です。  日本では仮装やお菓子のイメージが強い行事ですが、その起源は古代ケルト人の収穫祭だといわれています。古代ケルト人は11月1日を新年の始まりと考え、その前夜に収穫への感謝をささげていました。 日本でも秋は実りの季節です。給食では、さつまいもやりんご、柿、かつおなど旬の食材を使った料理を予定しています。季節の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。 栄養士 津嶋		 		1		都民の日 		2 牛乳 ご飯 中華五目スープ しゅうまい ナムル 杏仁豆腐 		3 この週の 予約締切日は 9月17日(木)	
5		6		7		8		9		10	
牛乳 ご飯 わかめスープ 家常豆腐 棒々鶏サラダ 梨 		牛乳 ご飯 豚汁 さばのカレー煮 野菜のさっぱりあえ 高野豆腐の卵とじ 		牛乳 豚キムチチャーハン トック入りスープ ジャンボ揚げぎょうざ 蒸し野菜 オレンジゼリー 		牛乳 ご飯 ほうれんそうのみそ汁 チキン南蛮 野菜の三杯酢 りんご 		牛乳 長崎ちゃんぽん 野菜のポン酢和え 手作りカステラ 		この週の 予約締切日は 9月24日(木)	
12		13		14		15		16		17	
 スポーツの日		牛乳 親子丼 すまし汁 白菜の甘酢あえ 抹茶プリン 		牛乳 焼きピロシキ クリームシチュー 豆サラダ りんごのコンポート 		牛乳 ご飯 大根・玉葱・わかめのみそ汁 肉じゃがコロッケ 辛子和え 小松菜の千草煮 		牛乳 チキンカレー 3色豆のスープ じゃこのさっぱりサラダ カフェオレゼリー 		この週の 予約締切日は 10月1日(木)	
19		20		21		22		23	十三夜	24	
牛乳 ビビンバ にらたまスープ きゅうりともやしのピリ辛漬け みかん 		牛乳 スパゲティ・ミートソース 野菜スープ 海藻サラダ 柿とあずきのケーキ 		牛乳 麦ごはん 小松菜としめじの味噌汁 豚かつ 白菜のおかか和え 五目きんぴら 		牛乳 チキンライス コールスロースープ トルティージャ 付け合わせ野菜 りんご 		牛乳 わかめご飯 けんちん汁 魚の西京焼き ごま和え いがぐり揚げ 		この週の 予約締切日は 10月8日(木)	
26		27		28		29		30		31	
牛乳 かつお飯 えのきと玉葱のみそ汁 擬製豆腐 おひたし 大根と竹輪の炒め煮 		牛乳 ご飯 肉団子と春雨のスープ ししゃもの南蛮だれ きゅうりとキャベツの華風あえ マーボーなす 		牛乳 ご飯 キャベツと人参のスープ ミートローフ チーズサラダ スイートポテト 		牛乳 麦ごはん さつま汁 さわらのもみじ焼き 海苔和え フルーツポンチ 		牛乳 エビクリームライス かぶとベーコンのスープ コーンサラダ・玉ねぎドレッシング かぼちゃプリン 		この週の 予約締切日は 10月15日(木)	

※都合により変更になる場合があります。