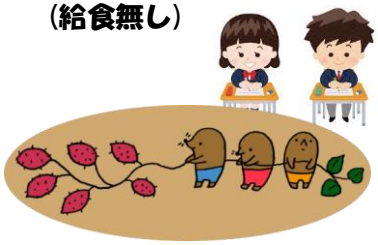
10 月　※毎日東京牛乳が付きます♪

令和７年＊東京都立大泉高等学校附属中学校

月	火	水	木	金
相対的エネルギー不足（REDs）に気をつけよう 		1 **都民の日（給食無し）** 	2 **東京産醤油使用♡** 果物 肉じゃが ご飯 みそ汁	3 **明日はいわしの日** 果物 鰯のさっぱり揚げ 海苔和え ご飯 なめこ汁
6 **十五夜給食** お月見黒糖寒天 ・赤魚のごま塩麹みそ焼き ・ひじきの黒胡麻サラダ 里芋しめじご飯 もずくのすまし汁	7 アプフェルシュトゥルーデン コールスローサラダ チキンカチャトーラ生パスタ	8 **一斉委員会・寒露** 果物 生揚げのガーリックマヨチーズ焼き ひじきの煮物 ご飯 かむかむ豚汁	9 果物 沖ヒラスのごま味噌焼き 山芋とかぼちゃのサラダ ゆかりご飯 秋のみそ汁	10 **目の愛護デー** ブルーベリーゼリー スタミナすき焼き風煮物 ご飯 大根のみそ汁
13 **スポーツの日（さつまいもの日）** 	14 **開校記念日**	15 **脳の働き活性化給食週間** 紅白ゼリー 鶏肉の金山寺味噌焼き 和風サラダ 栗入りお赤飯 味噌けんちん汁	16 **世界食糧デー** 果物 戻り鰹の揚げ煮 サラダ ご飯 かむかむ汁	17 果物 四川豆腐 ご飯 中華コーンスープ
20 果物 鯖の味噌煮 わかめの酢の物 さつま芋ご飯 沢煮椀	21 **2学期中間考査前日（給食無し）** 	22 **2学期中間考査（給食無し）** 	23 **2学期中間考査（給食無し）** 	24 **2学期中間考査（給食無し）**
27 **読書週間** JAS有機じゃが芋のフライドポテト チリチーズドック ABCスープ	28 果物 鶏肉の香味焼き 胡麻みそマヨ和え ご飯 豚汁	29 ミックスポテトサラダ ジャンバラヤ ソイミルクスープ	30 果物 鯖の文化干し 五目きんぴら ご飯 具だくさんみそ汁	31 **ハロウィン** ハロウィンプリン 糸寒天サラダ ブラックカレーライス 野菜スープ