

月	火	水	木	金
そうたいできふくそくレッスス 相対的エネルギー不足(REDs)に気をつけよう 活動だけでなく、成長のエネルギーも必要! 必要に応じ補食もとうろう! 主食はしっかり食べよう!	かなづき 神無月	1 都民の日(給食無し) 	2 東京の郷土料理給食 果物 鰯の塩焼き ・小松菜の ご飯 セルフぶっかけ 深川飯 あさりのみそ汁	
5 昨日10/4はいわしの日ぐ)))多 果物 鰯のさっぱり揚げ 海苔和え ご飯 なめこ汁	6  アップフェル シュトゥルデー コールスロー サラダ チキンカチャトラ 生パスタ	7 ホッケの利久焼き 筑前煮 しらすわかめ ご飯 だご汁	8 一斉委員会・寒露 東京 ミックスポテト サラダ ジャンバラヤ キャベツの ソイミルク スープ	9 10月10日は目の愛護デー 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
12 SPORTS DAY スポーツの日	13 脳の働き活性化給食週間 果物 戻り鰹の揚げ煮 サラダ ご飯 かむかむ汁	14 開校記念日 10月15日の給食は 開校記念日 お祝い給食です♪	15 お祝い給食 紅白ゼリー サゴンの西京味噌焼き 和風サラダ 鰹節だしジュレ 栗入り お赤飯 味噌 けんちん汁	16 世界食糧デー 果物 四川豆腐 もち麦ご飯 中華コーン スープ
19 食育の日 果物 鯖の味噌煮 わかめの酢の物 さつま芋 ご飯 沢煮椀	20 2学期中間考査前日 (給食無し) 達成目標	21 2学期中間考査 (給食無し)  ビタミンAの働き *皮膚や粘膜を 正常に維持する *目の健康維持を サポートする *免疫システムを サポートする	22 2学期中間考査 (給食無し)	23 2学期中間考査 (給食無し)十三夜  別名 豆名月! 十三夜は
26 柿の日 果物 鶏肉の香味焼き 胡麻みそマヨ和え 新米 豚汁	27 読書週間~11/9 大学芋 中華丼 春雨 スープ	28  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	29 果物 秋鮭のフライ ひじきの煮物 ゆかりご飯 呉汁	30 10/31はハロウィン 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