

令和8年度



10月予定献立



都立総合工科高校
定時制課程

月	火	水	木	金	予約締切
□27日 読書コラボ献立□ 「読書の秋」ということで、本に登場する料理を作ります！ 2025年本屋大賞で1位 に選ばれた「カフネ」に登場する「ツナトマト豆乳うどん」「卵味噌」「りんごゼリー」にチャレンジします。 晴彦 の急死によって出会った「 野宮薫子 （晴彦の姉）」と「 小野寺せつな （晴彦の元恋人）」。始めはぎくしゃくした関係でしたが、 せつな の手料理に 薫子 は徐々に心が動きます。また、 せつな が働く家事代行サービス（カフネ）のシーンでは、利用者さんにの心に寄り添った料理が数多く登場します。「料理は心。食べる人のことを思って作った料理は、背中を押す力がある」といったメッセージを感じます。料理以外にも興味深い展開がありますので、気になる方はぜひ図書室へ！		●16日世界食糧デー● 食料問題について考え、解決に向けた行動を起こすために定められた記念日です。これにちなみ、食品ロス削減について考えられる献立にしました。活用の幅が広がっているおからを卵の花にします。また、いつもは捨ててしまう、だしとり用のかつお節をふりかけにリメイクします。		2日【総止】 ★注意★ 9/17 (木) 18:30	
5日★レモンの日★ ターメリックライス A: 鱈のパン粉焼き B: 鶏肉のパン粉焼き 魚介のスープカレー レモン風味のチーズ入りコールスロー 	6日 ゆかりご飯 揚げじゃがいものそぼろ煮 キャベツと竹輪のおかか和え なめこのみぞれ汁 みかん入り牛乳寒天 	7日 じゃこ入りガーリックライス 豆腐チキンナゲット じゃがいものハニーサラダ イタリアン卵スープ(ミルファネ) 	8日★羊羹の日★ ごはん 鮭の紅葉焼き 高野豆腐の煮物 大根と海苔の味噌汁 芋羊羹 	9日 ジョア（ブルーベリー） キャロットライスのえびクリームがけ トマトと蕪のイタリアンサラダ ABCスープ 果物(りんご) 	9/25 (金) 18:30
12日★スポーツの日★ 	13日【総止】 	14日 シーフードグラパン ナポリタンソテー 豆とブロッコリーのサラダ ポテトスープ 果物(柿) 	15日★きのこの日★ 舞茸おこわ 擬製豆腐 野菜の土佐酢和え たぬき汁 いが栗ポテト 	16日●世界食糧デー● もち麦ごはん（かつおふりかけ） いかのかりと揚げ 卵の花の炒り煮 豚しゃぶサラダ 大根と油揚げの味噌汁 	10/2 (金) 18:30
19日 卵チャーハン レバニラ炒め 春雨と青梗菜のスープ 青じそ海藻サラダ 	20日★骨粗鬆症予防デー★ 昆布と人参の混ぜご飯 きびなごの唐揚げ 野菜の生姜酢和え 石狩鍋風汁 くるみくる汁粉 	21日 ごはん 鯖の味噌煮 蕪の酢の物 豚と蒟蒻の炒め汁 大学芋 	22日 きのこカレー ツナと茗荷のサラダ フルーツポンチ 	23日★十三夜★ 月見焼き鶏丼 呉汁 茎わかめの柚子味噌和え みたらし団子 	10/9 (金) 18:30
26日○柿の日○ ごはん 鮭の味噌マヨ焼き なすとじゃこの甘辛煮 和風ポテサラ 南瓜の味噌汁、果物(柿) 	27日□図書コラボ□ ツナトマト豆乳うどん 鯉の竜田揚げ 野菜の卵味噌和え 泡りんごゼリー 	28日★だしの日★ 奈良茶飯 肉じゃが 野菜の芥子ごま酢和え もやしと豆腐のみそ汁 抹茶ミルクゼリー 	29日・鶏の日・大分県・ ごはん 鶏天 あいませ(乾物の白和え) だんご汁 果物(ぶどう) 	30日【総止】 オンライン学習デー 	10/16 (金) 18:30

※牛乳は10日以外毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。