

令和7年

10月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月	火	水	木	金	
	30	1 都民の日	2 蔵なし	3	
今月から七夕にリクエストをとった「短冊メニュー」が登場します！料理名の横に短冊マーク📄をつけているので、ぜひチェックしてみてくださいね♪		10月1日の「都民の日」にちなんで、10月2日～3日に「東京ウィーク」を開催します！東京発祥の料理や東京の特産物が登場します♪ 	深川めし ちゃんこ汁 ちくわの磯辺揚げ 即席漬け 明日葉白玉の黒蜜きなこ  10/2～10/3 東京ウィーク	小松菜ビスキュイトースト ポークシチュー 東京都産糸寒天のサラダ アップルゼリー 	この週の 予約締切日は
エネルギー：835kcal／蛋白質：37.1g／脂質：22.9g		エネルギー：865kcal／蛋白質：32.0g／脂質：33.2g		9月19日(金)	
6 十五夜	7	8	9	10 目の愛護デー👁️👁️	
高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁 さといもの甘辛煮 お月見団子～小豆添え～ 	ごはん 呉汁 ししゃものから揚げ 鶏と秋野菜の煮物 小松菜の煮びたし 	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ パリパリごまドレサラダ 果物 	みそラーメン 煮豚と煮うずら 中華サラダ ごま団子 	チキンライス ポトフ にんじんフレンチサラダ ヨーグルトブルーベリーソース 	この週の 予約締切日は
エネルギー：797kcal／蛋白質：32.3g／脂質：20.8g		エネルギー：740kcal／蛋白質：34.5g／脂質：20.5g		9月26日(金)	
13 スポーツの日	14	15 偉人と食べる「ニーチェ」	16 世界食料デー	17	
	ごはん みそ汁 厚揚げの肉詰め煮 かぶのレモン漬け 果物 	カレーピラフ アイントプフ(ドイツ風ポトフ) ザワークラウト風 ビチェリン風チョコプリン 	ごはん／エコふりかけ みそ汁 サバの竜田揚げ だし昆布の浅漬け みたらし団子 	キムチチャーハン 中華スープ ジャンボ揚げぎょうざ もやしのナムル 杏仁豆腐 	この週の 予約締切日は
エネルギー：791kcal／蛋白質：35.8g／脂質：30.6g		エネルギー：838kcal／蛋白質：25.6g／脂質：35.8g		10月3日(金)	
20 祝おう！10月の誕生日！	21 墨なし	22	23	24 世界パスタデー	
キャロットライスのクリームソースがけ ABCスープ グリーンサラダ スイートポテトブリュレ 	豆腐のうま煮丼 春雨スープ さといもの青のりフライドポテト ゆかりあえ フルーツ寒天 	わかめごはん けんちん汁 五目卵焼き ゆず香る大根の甘酢あえ かぼちゃの煮物 	栗ごはん 吉野汁 さんまの筒煮 キャベツの浅漬け 牛乳かんの黒蜜きなこがけ 	ターメリックライス コンソメスープ かぼちゃのベーコン巻フライ ひと口かき揚げ (チーズと胡椒のバスタ) 果物	この週の 予約締切日は
エネルギー：918kcal／蛋白質：25.8g／脂質：28.0g		エネルギー：775kcal／蛋白質：27.9g／脂質：21.8g		10月10日(金)	
27	28 どこに旅する？「群馬県」	29 卵かけごはんの日	30 AB献立	31 ハロウィン	
なす入スパゲッティミートソース ポテトスープ ビーンズサラダ 白玉フルーツポンチ 	かて飯 呉汁 ねぎコロッケ こんにゃくとおかかの煮物 果物 	天津飯 ワンタンスープ キャベツとザーサイの中華和え ほうじ茶ミルクプリン 	ごはん 豚汁 A 鮭フライタルタル添え B タルタルチキン南蛮 ごぼうサラダ ぶどうゼリー 	秋野菜のカレーライス オニオンスープ わかめサラダ かぼちゃのプリン 	この週の 予約締切日は
エネルギー：924kcal／蛋白質：37.4g／脂質：30.0g		エネルギー：834kcal／蛋白質：32.8g／脂質：26.2g		10月17日(金)	

※天候や入荷の都合により、メニューが変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、基本的に毎日牛乳が付きます。