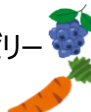


令和8年

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		
		29		30		1	都民の日	2	(蔵・三なし)	
七夕にアンケートを実施した「給食リクエスト」より、皆さんのリクエストメニューが続々と登場します！ 該当料理名の横に短冊マーク「」をつけました。 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5日～7日に「東京DAY」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♪				かやくごはん みそ汁 ししゃもフライ ごまあえ みたらし団子  エネルギー：790kcal／蛋白質：30.8g／脂質：24.7g		この週の 予約締切日は 9月17日(木)
5	東京DAY①	6	東京DAY②	7	東京DAY③	8	寒露	9	目の愛護デー👁️👁️	
深川めし ちゃんこ汁 竹輪の磯辺揚げ はりはり漬け 果物  エネルギー：767kcal／蛋白質：35.7g／脂質：23.8g		小松菜ピスキュイトースト ポークシチュー 糸寒菜のごま酢あえ ぶどうゼリー  エネルギー：871kcal／蛋白質：32.5g／脂質：31.7g		豚すき丼 すまし汁 小松菜のおひたし あしたば蒸しパン  エネルギー：739kcal／蛋白質：32.6g／脂質19.3g		ごまごはん さつま汁 魚の煮つけ きゅうりとわかめの酢の物 黒蜜きなこ白玉  エネルギー：809kcal／蛋白質：32.9g／脂質：18.2g		キャロットピラフ ポトフ かぼちゃのサラダ ブルーベリーヨーグルトゼリー  エネルギー：769kcal／蛋白質：23.2g／脂質：28.1g		この週の 予約締切日は 9月24日(木)
										
12	スポーツの日	13		14	AB献立	15		16	世界食料デー	
 スポーツの日		ごはん 卵とコーンのスープ グオパオロー(豚と芋の甘酢あん) 海藻サラダ 杏仁豆腐  エネルギー：816kcal／蛋白質：26.6g／脂質：26.2g		スパゲッティミートソース ジュリエンスープ ごぼうサラダ A ひとくちフレンチトースト B ひとくちココアフレンチトースト  エネルギー：852kcal／蛋白質：36.4g／脂質：29.7g		豆腐のうま煮丼 みそ汁 おかかあえ 大学いも  エネルギー：768kcal／蛋白質：29.9g／脂質：22.7g		麦ごはん／エコふりかけ 呉汁 鮭の南部焼き だし昆布でキャベツの浅漬け 牛乳かんの黒蜜きなこがけ  エネルギー：753kcal／蛋白質：37.7g／脂質：20.6g		この週の 予約締切日は 10月1日(木)
19	旬の食べ物：かぶ	20		21	土用の辰の日(墨なし)	22	祝おう！10月の誕生日！	23	十三夜/霜降	
クッパ ごま酢あえ キムチ肉じゃが マーラーカオ  エネルギー：799kcal／蛋白質：31.2g／脂質：21.2g		五目ごはん みそ汁 高野豆腐のはさみ揚げ 小松菜のゆずあえ ほうじ茶ミルクプリン  エネルギー：797kcal／蛋白質：37.7g／脂質：30.2g		麦ごはん みそ汁 サバの味噌煮 おかかあえ さつまいものレモン煮   エネルギー：800kcal／蛋白質：32.5g／脂質：21.6g		チキンライス ミルクスープ こんにゃくサラダ スイートポテト  エネルギー：739kcal／蛋白質：22.0g／脂質：21.9g		高野豆腐のそぼろ丼 里芋いり呉汁 即席漬け お月見団子～ゆで小豆添え～  エネルギー：755kcal／蛋白質：33.6g／脂質：20.8g		この週の 予約締切日は 10月8日(木)
26	柿の日	27	どこに旅する？★トルコ	28	偉人と食べる★ピカソ	29		30	ハロウィン	
鶏肉のきつね丼 豚汁 なめ茸あえ 柿(予定)  エネルギー：707kcal／蛋白質：34.6g／脂質：20.4g		ごはん ひよこ豆のカレースープ キョフテ(トルコ風ミソバーガー) 羊飼いのサラダ チャイティーゼリー  エネルギー：892kcal／蛋白質：43.3g／脂質29.0g		ごはん ポルサルダ(ねぎとポテトのスープ) いわしのフライ レモンサラダ キャロットオレンジゼリー  エネルギー：805kcal／蛋白質：28.8g／脂質：24.2g		豚骨ラーメン ジャンボ揚げぎょうざ もやしのナムル フルーツポンチ   エネルギー：769kcal／蛋白質：34.7g／脂質：26.7g		秋野菜のカレーライス オニオンスープ フレンチサラダ 南瓜のプリン  エネルギー：938kcal／蛋白質：28.5g／脂質：33.1g		この週の 予約締切日は 10月15日(木)

※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。