

令和7年10月献立表



令和7年9月30日
北区立飛鳥中学校

校長 高田 勝喜
栄養士 大西 乙輝

		1 日（水）	2 日（木）	3 日（金）
		 都民の日	ご飯 豆腐ハンバーグ ピリ辛サラダ なすと油揚げの味噌汁 牛乳	はちみつフレンチトースト クリームシチュー ハムサラダ 牛乳 D組 校外学習
6 日（月）	7 日（火）	8 日（水）	9 日（木）	1 0 日（金）
麻婆丼 春雨サラダ ワントンスープ 牛乳	わかめご飯 千草焼き 和風サラダ 呉汁 牛乳	キムチチャーハン ジャンボ餃子 太平燕 牛乳	秋のきのこうどん 青のりポテト ツナサラダ 牛乳	【目の愛護デー】 いわしの蒲焼き丼 貝たくさん味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 牛乳
1 3 日（月）	1 4 日（火）	1 5 日（水）	1 6 日（木）	1 7 日（金）
 スポーツの日 スポーツの日	黒ごまトースト ポトフ コーンサラダ 牛乳	ご飯 塩肉じゃが 切り干し大根の和え物 牛乳	豚肉とごぼうの混ぜご飯 めかぶさつま揚げの中華和え かきたま汁 ほうじ茶プリン 牛乳	えびピラフ ビーンズサラダ 酪農スープ 牛乳
2 0 日（月）	2 1 日（火）	2 2 日（水）	2 3 日（木）	2 4 日（金）
ガーリックライス ロモ・サルタード セビーチェ風サラダ りんご 牛乳	ご飯 厚揚げの味噌炒め もやしのごま醤油 牛乳	ご飯 ししゃもフライ 七菜きんぴら 田舎汁 牛乳	【郷土料理 長野県】 ご飯 山賊焼き 白菜のごまよごし ひんのベ汁 牛乳	アコーディオンサンド ドレミソ♪ポテト バナナ 牛乳
2 5 日（土）	2 8 日（火）	2 9 日（水）	3 0 日（木）	3 1 日（金）
キーマカレー キャロットソースサラダ 柿 牛乳 学芸発表会	貝たくさん栗おこわ ひきずり フルーツ白玉 牛乳	鶏白湯風ラーメン かみかみサラダ 大学いも 牛乳	ご飯 鯖の香味焼き 油揚げ入りおひたし 味噌けんちん汁 牛乳	【ハロウィン献立】 ジャンバラヤ 魔女図鑑のみみずスープ パンプキンパイ 牛乳