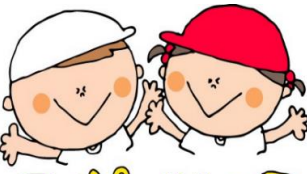


# 令和6年10月献立表



令和6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（火）                                                                                            | 2日（水）                                       | 3日（木）                                                 | 4日（金）                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <br><b>都民の日</b> | ご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>ピリ辛サラダ<br>なすと油揚げの味噌汁<br>牛乳 | はちみつフレンチトースト<br>クリームシチュー<br>ハムサラダ<br>牛乳               | 麻婆丼<br>春雨サラダ<br>ワンタンスープ<br>牛乳                                                         |
| 7日（月）                                                                                                | 8日（火）                                                                                            | 9日（水）                                       | 10日（木）                                                | 11日（金）                                                                                |
| ご飯<br>塩肉じゃが<br>切り干し大根の和え物<br>牛乳                                                                      | 豚肉とごぼうの混ぜご飯<br>めかぶさつま揚げの中華和え<br>かきたま汁<br>菊花みかん<br>牛乳                                             | 味噌ラーメン<br>かみかみサラダ<br>大学いも<br>牛乳             | 【目の愛護デー】<br>いわしの蒲焼き丼<br>貝たくさん味噌汁<br>ブルーベリーヨーグルト<br>牛乳 | 【郷土料理 長野県】<br>ご飯<br>山賊焼き<br>白菜のごまよごし<br>ひんのベ汁<br>牛乳                                   |
| 14日（月）                                                                                               | 15日（火）                                                                                           | 16日（水）                                      | 17日（木）                                                | 18日（金）                                                                                |
| <br><b>スポーツの日</b> | 【十三夜】<br>ご飯<br>鮭のもみじ焼き<br>大根とじゃこの和え物<br>月見汁<br>牛乳                                                | ご飯<br>ししゃもフライ<br>七菜きんぴら<br>田舎汁<br>牛乳        | 黒ごまトースト<br>ポークビーンズ<br>コーンサラダ<br>牛乳                    | キムチチャーハン<br>ジャンボ餃子<br>ニラ玉スープ<br>牛乳                                                    |
| 21日（月）                                                                                               | 22日（火）                                                                                           | 23日（水）                                      | 24日（木）                                                | 25日（金）                                                                                |
| ご飯<br>厚揚げの味噌炒め<br>もやしのごま醤油<br>牛乳                                                                     | えびピラフ<br>ビーンズサラダ<br>酪農スープ<br>牛乳                                                                  | ご飯<br>鯖の香味焼き<br>油揚げ入りおひたし<br>味噌けんちん汁<br>牛乳  | じゃこゆかりご飯<br>千草焼き<br>和風サラダ<br>呉汁<br>牛乳                 | アコーディオンサンド<br>ドレミソ♪ポテト<br>バナナ<br>牛乳                                                   |
| 26日（土）                                                                                               | 29日（火）                                                                                           | 30日（水）                                      | 31日（木）                                                |                                                                                       |
| キーマカレー<br>キャロットソースサラダ<br>柿<br>牛乳<br><br><b>学芸発表会</b>                                                 | 秋のきのこうどん<br>青のりポテト<br>ツナサラダ<br>牛乳                                                                | 貝たくさん栗おこわ<br>ひきずり<br>フルーツ白玉<br>牛乳           | 【ハロウィン献立】<br>ジャンバラヤ<br>魔女図鑑のみみずスープ<br>パンプキンパイ<br>牛乳   |  |