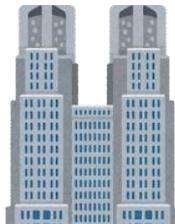


10月分給食こんだて表

荒川区立第一中学校

月	火	水	木	金
☆給食目標 *運動と栄養について理解しよう *目の健康を考えよう 		1 都民の日 	2 ターメリックライス のチリコンカーネ さつま芋 チップサラダ 果物（梨） 牛乳	3 ご飯 鶏のから揚げ 胡麻ドレサラダ 呉汁 牛乳
		← 中間テスト →		
6 けんちんうどん ししゃもの 磯辺揚げ 和風サラダ 月見団子 牛乳 ☆十五夜メニュー	7 マーボー丼 春雨サラダ 果物（ぶどう） 牛乳	8 焼きツナカレーパン ポトフ風スープ 麦入りサラダ 牛乳	9 ご飯 鮭さんざ 味噌 ドレッシングサラダ いら玉スープ 牛乳 6組都陸上大会	10 わかめご飯 千草焼き 五目きんぴら 味噌汁 牛乳 66 目の愛護デー
		← 2年生下田移動教室 →		
13 	14 チャーハン ジャンボしゅうまい 糸寒天の中華 ドレッシングがけ 杏仁豆腐 牛乳	15 米粉の ハヤシライス ハム入り フレンチサラダ 果物（みかん） 牛乳	16 秋の炊き込みご飯 魚の胡麻味噌がけ 和風サラダ 味噌汁 牛乳	17 あんかけ焼きそば 中華サラダ 果物（りんご） 牛乳
20 チキンライス ツナとほうれん草 のオムレツ かぶの クリームスープ 牛乳 ◎12:15開始	21 麦ごはん 鮭ひじきふりかけ 鶏肉と じゃが芋の煮物 胡麻ドレッシング サラダ 牛乳 ◎12:15開始	22 キムタクチャーハン 五目スープ さつま芋の 胡麻揚げ団子 牛乳	23 ガーリックトースト 秋の ホワイトシチュー グレープジュース ゼリー 牛乳 ◎12:15開始	24 ご飯 生揚げの 肉味噌がけ 茹で野菜の からし醤油がけ 豚汁 牛乳
27 ご飯 鯖のたつた揚げ 茹で野菜の おひたし さつまい 牛乳	28 スパゲッティ ミートソース ツナサラダ ミルクゼリー ブルーベリーソース 牛乳 ◎12:15開始	29 小松菜チャーハン 肉団子と 野菜のスープ 大学芋 牛乳	30 チキンカレーライス 茎わかめのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 ◎12:15開始	31 鶏ごぼうピラフ かぶ入り かきたまスープ パンプキン ドーナッツ 牛乳 ☆ハロウィンメニュー