



10月

献立表



令和5年度 荒川区立原中学校

月	火	水	木	金	
2 ごはん 松風焼き ひじきの煮もの 小松菜のみそ汁	3 なすと豆腐の マーボーどん 根菜ナムル 果物(りんご) 牛乳	4 きな粉揚げパン ポークビーンズ フレンチサラダ 牛乳	5 サンマの かば焼きどん ごまあえ わかめのみそ汁 牛乳	6 チキンライス 野菜と たまごのスープ スイートポテト 牛乳	
9 スポーツの日 スポーツの秋 	10 鶏そぼろごはん ツナサラダ 具だくさんみそ汁 牛乳	11 クリーム スープスパゲッティ スパイシーサラダ 果物(マスカット) 牛乳	12 キムチチャーハン 肉だんごと 白菜のスープ みかん缶入り豆花 牛乳	13 さつまいもごはん カラフトマスの ちゃんちゃん焼き かきたま汁 果物(みかん) 牛乳	
16 ひじきごはん 和風たまご焼き 千切り野菜汁 果物(みかん) 牛乳	17 ごはん メダイのみみじ焼き 切干大根の煮もの じゃがいもだんご汁 牛乳	18 みそラーメン 大根サラダ 大学いも 牛乳	19 ごはん まめまめおじゃこ えびと豆腐のうま煮 果物(かき) 牛乳	20 カレーライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	21 (土) 給食あり
21 ♪文化祭♪ (土) 豚どん 果物(みかん) 牛乳	24 小松菜ビビンバ トックスープ 果物(なし) 牛乳	25 ビーンズドッグ 野菜たっぷりポトフ 果物(みかん) 牛乳	26 ごはん サバのごまだれかけ からしあえ かぶのみそ汁 牛乳	27 十三夜 献立 栗と豆入り 吹き寄せごはん 石狩汁 お月見だんご 牛乳 	
30 カレーピラフ イカとニギスの マリネ マカロニスープ 牛乳	31 けんちんうどん わかめサラダ かぼちゃドーナッツ 牛乳	<p>10月の目標は ☆バランスのとれた給食を、 残さず食べよう!</p>			<p>芸術の秋 </p> <p>読書の秋 </p> <p>食欲の秋 </p>

※食材、並びに、学校行事の都合により献立の一部を変更することがあります。