

# 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）                                                         |
|------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                    | <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<br><br><b>D組 校外学習</b> |
| 6日（月）                                                | 7日（火）                              | 8日（水）                                | 9日（木）                                                  | 10日（金）                                                        |
| 麻婆丼<br>春雨サラダ<br>ワンタンスープ<br>牛乳                        | わかめご飯<br>千草焼き<br>和風サラダ<br>呉汁<br>牛乳 | キムチチャーハン<br>ジャンボ餃子<br>太平燕<br>牛乳      | 秋のきのこうどん<br>青のりポテト<br>ツナサラダ<br>牛乳                      | 【目の愛護デー】<br>いわしの蒲焼き丼<br>具たくさん味噌汁<br>ブルーベリーヨーグルト<br>牛乳         |
| 13日（月）                                               | 14日（火）                             | 15日（水）                               | 16日（木）                                                 | 17日（金）                                                        |
| <br><b>スポーツの日</b><br><br><b>スポーツの日</b>               | 黒ごまトースト<br>ポトフ<br>コーンサラダ<br>牛乳     | 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>ほうじ茶プリン<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                               |
| 20日（月）                                               | 21日（火）                             | 22日（水）                               | 23日（木）                                                 | 24日（金）                                                        |
| ガーリックライス<br>ロモ・サルタード<br>セビーチェ風サラダ<br>りんご<br>牛乳       | ご飯<br>厚揚げの味噌炒め<br>もやしのごま醤油<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 | 【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    | 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                           |
| 25日（土）                                               | 28日（火）                             | 29日（水）                               | 30日（木）                                                 | 31日（金）                                                        |
| 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> | 具たくさん栗おこわ<br>ひきずり<br>フルーツ白玉<br>牛乳  | 鶏白湯風ラーメン<br>かみかみサラダ<br>大学いも<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             | 【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           |