

令和8年10月献立表



令和8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（木）	2日（金）
			 都民の日	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
5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）
豚キムチ丼 しゃきしゃきサラダ せん切り野菜のスープ 牛乳	はちみつレモントースト 鮭のクリームシチュー ハムサラダ 牛乳	ご飯 干草焼き 和風サラダ 呉汁 牛乳	麻婆焼きそば かみかみサラダ 大学芋 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
12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）
 スポーツの日	ゆかりご飯 筑前煮 もやしのピリ辛和え 牛乳	黒ごまトースト ポークビーンズ 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	えびピラフ ビーンズサラダ 酪農スープ 牛乳
19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）
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	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	豚肉とごぼうの混ぜご飯 めかぶさつま揚げの中華和え ごまけんちん汁 オレンジ 牛乳	【十三夜】 ご飯 鮭のもみじ焼き 大根とじゃこの和え物 月見汁 牛乳
24日（土）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30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	秋のきのこうどん 青のりポテト ツナサラダ 牛乳	貝たくさん栗おこわ ひきずり フルーツ白玉 牛乳	ご飯 揚げ魚のチリソース 春雨サラダ スーミータン 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