10月の献立表

杉並区立三谷小学校

	1	2	3	4
	都民の日 	深川めし 東京牛乳 魚の包み揚げ 豚汁	みそラーメン 牛乳 大学いも 菊花みかん	ソースかつ丼 牛乳 じゃがいもと 大根のみそ汁 フルーツみつ豆
7	8	9	10	11
運動会 振替休業日 	ミートドリア 牛乳 スコッチブロス 菊花みかん	麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそだれ キャベツのいそあえ かぼちゃのみそ汁 りんご	ジャンバラヤ 牛乳 白いんげん豆と 野菜のスープ キャロットゼリー	栗五目おこわ 牛乳 焼きシシャモ けんちん汁 みたらしだんご
14	15	16	17	18
体育の日 	ぶたキムチ丼 牛乳 トックスープ かき	きのこピラフ 牛乳 クラムチャウダー りんご	麦ごはん 牛乳 さんまの姿煮 大根サラダ 白菜のみそ汁	ピロシキ 牛乳 ボルシチ 菊花みかん
21	22	23	24	25
里いもごはん 牛乳 のりあげくん かぶの香りづけ 大根と小松菜のみそ汁	祝日 	ゆかりごはん 牛乳 ツナ入りたまご焼き 野菜のごまあえ さつまいものみそ汁	麦ごはん 牛乳 きびなごのごまがらめ じゃがいものそぼろ煮 とうふのみそ汁	ドライカレー 牛乳 かぶのポトフ りんご **交流給食**
28	29	30	31	
麦ごはん おにぎりの具（ツナ） 牛乳 かじきとコーンの揚げ煮 大根ときゅうりの華風あえ かきたま汁 **おにぎり給食**	ひじきごはん 牛乳 さつまいもコロッケ きゃべつのみそ汁 菊花みかん	麦ごはん 牛乳 さばのごましょうゆ焼き ゆかりあえ かぶのみそ汁 かき	ハヤシライス 牛乳 ジャコサラダ かぼちゃのパンナコッタ	