



令和7年度 千登世橋中学校  
10月 献立表



月			火			水			木			金		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
			<b>1 都民の日</b> 			<b>2</b> ピラフのクリームソースかけ コーンサラダ 豆乳きなこプリン 牛乳			<b>3</b> 五目ごはん 千草焼き ごまおひたし みそ汁 牛乳					
												845kcal	27.7g	28.3g
<b>6 十五夜</b> さつまいもおこわ 魚のもみじ焼き おひたし 白玉汁 牛乳 	<b>7</b> ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 塩昆布和え 黒糖ミルクプリン 牛乳		<b>8</b> チリビーンズライス 海藻サラダ 冷凍みかん 牛乳			<b>9</b> 五目チャーハン 青のりポテト わんたんスープ 牛乳			<b>10 目の愛護デー</b> 和風きのこスパゲティ イタリアンサラダ ブルーベリーケーキ 牛乳 					
815kcal	32.6g	25.0g										850kcal	32.2g	27.4g
<b>13</b> 			<b>14</b> ガリバタチキン丼 大根サラダ ぶどう 牛乳			<b>15</b> ごはん イカチリソース 和風サラダ 中華スープ 牛乳			<b>16</b> ツナコーントースト 秋のクリームシチュー ハーブドレサラダ 牛乳			<b>17</b> プルコギ丼 スーラータン オレンジゼリー 牛乳		
<b>20</b> ご飯 のりの佃煮 肉じゃが みそドレッシングサラダ 牛乳			<b>21</b> パエリア風ピラフ 野菜スープ じゃが丸 牛乳			<b>22 2年生早出し</b> キムチ丼 わかめスープ ヨーグルト 牛乳			<b>23</b> ごはん 鶏肉のからあげおろしソース ごまドレサラダ けんちん汁 牛乳			<b>24</b> ジャージャー麺 大学芋 牛乳		
<b>25 (土) 運動会</b> チキンカレーライス マスドレサラダ 冷凍りんご 牛乳 			<b>28</b> 親子丼 梅肉和え みそ汁 牛乳			<b>29</b> 豚肉と生揚げのみそ炒め丼 春雨サラダ ぶどう 牛乳			<b>30</b> 五目うどん ちくわの磯辺揚げ 5色和え 牛乳			<b>31 Halloween</b> ツナピラフ 鶏肉のはちみつ焼き さつまいもポトフ かぼちゃプリン 牛乳 		

※都合により、献立や食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。