

令和7年 10月 予定献立表

都立高島特別支援学校

★低温殺菌牛乳は毎日つきます。

★仕入れの都合などで、食材や献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
10月の給食回数 21回	都民の日 学校は お休みです	ごはん あんかけ豆腐 アーモンド和え 芋煮汁	カレーうどん 小松菜のツナ和え フルーツかん	
6 十五夜	7	8	9 給食試食会	10
わかめごはん 五目たまご焼き 里芋のみそだれ ゆかり和え みそ汁	ハッシュドポークライス オニオンドレッシング サラダ 千切り野菜スープ 果物(りんご)	胚芽パン 鶏肉のロベール風 フレンチサラダ 豆乳スープ	ごはん 魚の竜田揚げ ごま和え 五目ひじき さつま汁	味噌ラーメン 根菜ごまドレサラダ 果物(かき)
十五夜は、いもの収穫を祝う意味を込めて「芋名月」とも言います。 里芋に甘いみそだれをかけた「里芋のみそだれ」を作ります。			まごわ(は)やさしい献立です。 7種類の食べ物を探してみよう！	みそラーメンの具には たくさん野菜が 入っています。 めん・スープといっしょに おいしく食べよう！
13	14	15	16	17
スポーツの日 元気な体を 動かそう！	ごはん 魚の西京焼き 辛し和え 野菜炒め 吉野汁	黒砂糖パン チキンマカロニグラタン グリーンサラダ 野菜スープ	ごはん つくね焼き のり和え 切り干し大根の煮物 みそ汁	かきたまうどん 野菜のごま酢和え フルーツミルクかん
20	21	22	23	24
豆入りリドライカレーライス コールスローサラダ 角切り野菜のスープ 果物(かき)	ごはん 肉豆腐 ちぐさと和え 五目みそ汁	ぶどうパン 魚のマヨソース焼き 人参グラッセ 海藻サラダ ミネストローネスープ	そぼろごはん 梅ドレッシングサラダ みそ汁 果物(りんご)	イカ塩焼きそば ナムル 五目中華スープ フルーツヨーグルト
27	28	29	30	31 ハロウィン
ごもちやーはん 五目炒飯 野菜のごまのり和え 中華スープ アロエグレープかん	ごはん 豚肉ねぎソース ポテトサラダ みそ汁	ソフトフランスパン チリコンカン パリパリワナンタンサラダ きのこスープ	ごはん 魚のおろしだれ おかか和え 肉じゃが みそ汁	ツナトマトスパゲティ 小松菜サラダ 野菜スープ かぼちゃミルクゼリー
			りんごは、風邪を予防するビタミンCや、おなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。	ハッピーハロウィン！ かぼちゃのデザートを作ります。

9月・10月の 給食目標
なんでも よくかんで食べよう！

