

令和8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場合があります。

月	火	水	木	金
給食回数20回			1 都民の日	2 イカ塩焼きそば ナムル 五目中華スープ 大学芋
5 さつまいもご飯 五目卵焼き 生揚げとキャベツのあえ物 沢煮椀 黒蜜牛乳かん	6 こまつなパン 鶏肉のロベール風 かぼちゃサラダ 豆乳スープ	7 ご飯 豆乳入りつくね焼き 海苔和え 高野豆腐の煮物 みそ汁	8 ツナトマトスパゲティ こまつなサラダ 野菜スープ 果物(かき)	9 ご飯 魚のもみじ焼き 梅おかか和え 大豆の磯煮 みそ汁
12 スポーツの日	13 ウィンナーピラフ かぼちゃとチーズのサラダ ミネストローネスープ 果物(りんご)	14 みそバターラーメン 根菜ゴマドレサラダ 果物(かき)	15 ご飯 鯖のキムチみそ煮 肉野菜炒め きのこのかき玉汁	16 黒砂糖パン チキンマカロニグラタン 豆入りグリーンサラダ 野菜のスープ煮
19 煮豚入り五目チャーハン 春雨サラダ 中華スープ 杏仁ゼリー	20 ご飯 お魚南蛮 ガーリックじゃがバター 昆布茶サラダ みそ汁	21 ハッシュドポークライス ごまサラダ 米粉のコーンスープ 果物(りんご)	22 塩マーボー豆腐丼 野菜の薬味だれ 中華かきたまスープ フルーツかん	23 かきたまうどん 野菜のごま酢和え 栗入り水ようかん 十三夜
26 仙台海苔丼 だいこんとわかめのサラダ 大平汁 グレープゼリー	27 ご飯 鶏肉と生揚げの味噌煮 根菜の味噌マヨ和え にら玉汁	28 パインパン あじのパン粉焼き ジャーマンポテト しらす入りサラダ しめじとたまごのスープ	29 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋のおかか煮 みそ汁	30 バレンシア風パエリア ごま入りオニードレサラダ 千切り野菜スープ かぼちゃプリン

9月、10月の 給食目標

なんでも

よくかんで食べよう



「十三夜」は「十五夜(別名：中秋の名月)」の次にきれいに見える月とされています。満月の十五夜とは異なり、少し欠けている月で、欠けを「美」とする日本独自の感覚です。
十五夜と十三夜のどちらかしか見ない「片見月」は縁起が悪いという言い伝えがあります。13個の団子やススキ、栗・豆などを供えて秋の实りに感謝するため、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。
今年は10月23日です。給食では栗入りの水ようかんを出します。



「ハロウィン」はかぼちゃをくり抜いたランタンを飾る習慣があります。給食では、かぼちゃを使ったプリンを提供します。の楽しみにしてください。

