



# 10月分献立表

板橋区立板橋第一中学校

献立名	献立写真	献立名	献立写真
1 (水) <b>都民の日</b>		17 (金) いなりご飯 牛乳 土佐漬け 揚げジャガイモのそぼろ煮	
2 (木) 麦ご飯 牛乳 サバの揚げおろし煮 きんぴらごぼう 豆腐のうま煮		20 (月) キノコカレー 牛乳 手作り福神漬け フルーツヨーグルト	
3 (金) あんかけ炒飯 牛乳 ビーフンスープ ジャガモチ		21 (火) 麦ご飯 小松菜ふりかけ 牛乳 ししゃもの二色揚げ ちゃんこ汁 かんぴょうとひじきの油炒め	
6 (月) 里芋ご飯 牛乳 月見団子 じんだ味噌汁		22 (水) きんぴらバーガー 牛乳 ホワイトシチュー 烧肉サラダ	
7 (火) キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ 塩ナムル 青梗菜のスープ		23 (木) ごまふりご飯 牛乳 鮭のフライマスタードソース ポイルキャベツ 豆腐団子のきのこ汁	
8 (水) ツナポテトトースト 牛乳 キャベツのクリーム煮 冷しゃぶサラダ		24 (金) みそビビンバ 牛乳 トック 牛乳かん	
9 (木) 栗ご飯 牛乳 肉巻き 突きこんとしめじのピリ辛 ニラと豆腐のスープ		27 (月) もみじご飯 牛乳 厚揚げのチリソースかけ 利休汁	
10 (金) 青大豆入りわかめご飯 発酵乳 サバの塩焼き 焼きししゃも 小松菜と豚肉の炒め物 胡麻汁		28 (火) 小松菜ご飯 牛乳 千草焼き ジャガイモの煮物 果物	
13 (月) <b>スポーツの日</b>		29 (水) 炒めそばの野菜あんかけ 牛乳 中華風卵スープ きなこドーナツ	
14 (火) ごぼう入りピラフ 牛乳 チーズポテトの包み揚げ ひじきのマリネ ミネストローネ		30 (木) 麦ご飯 牛乳 魚のごま醤油焼き 煮浸し 味噌けんちん汁 果物	
15 (水) 韓国風すき焼き丼 牛乳 かき玉汁 こま団子		31 (金) チキンライス 牛乳 巣ごもり卵 甘夏サラダ カボチャのポタージュ	
16 (木) スパゲティミートソース 牛乳 エルテンスープ グリーンサラダ		<b>もっと牛乳を飲もう!</b>	