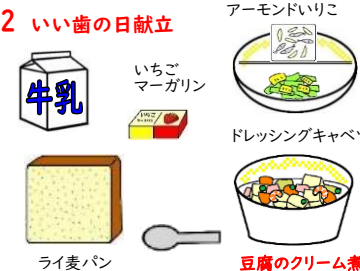
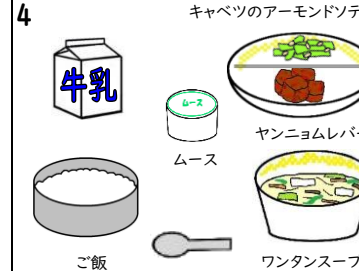
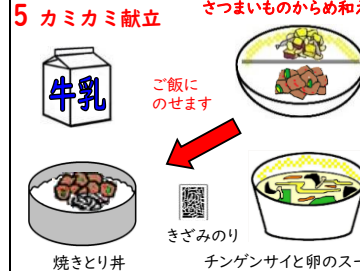
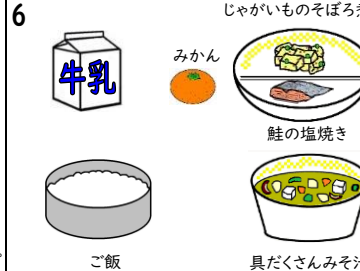
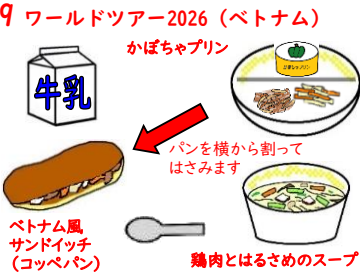
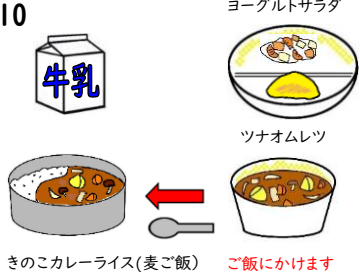
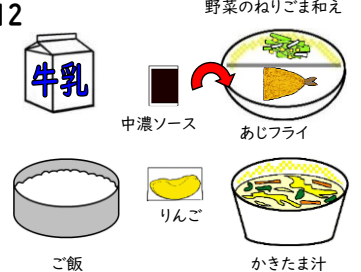
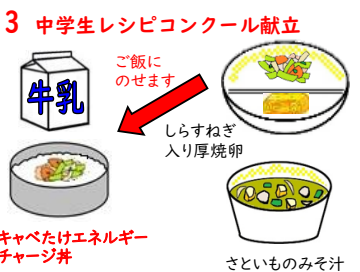
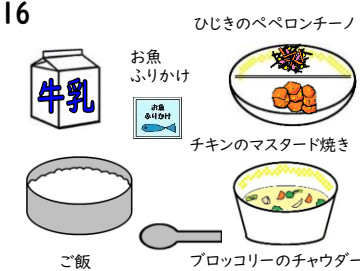
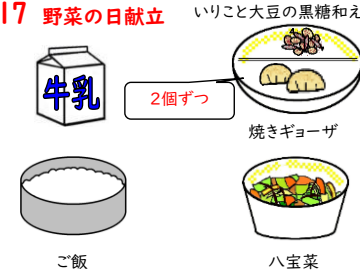
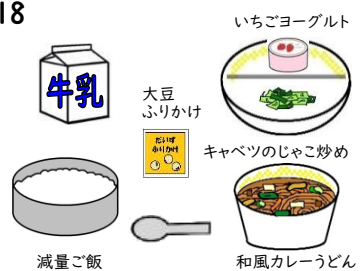
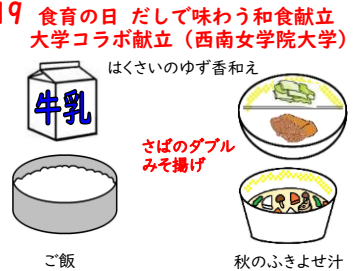
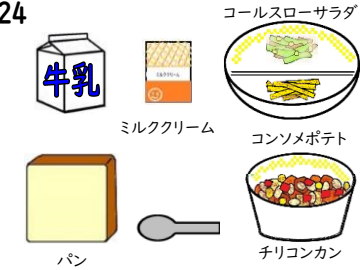
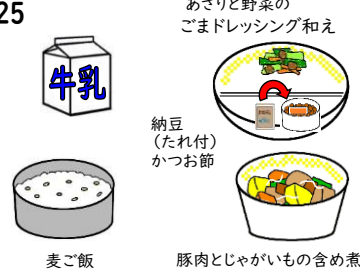
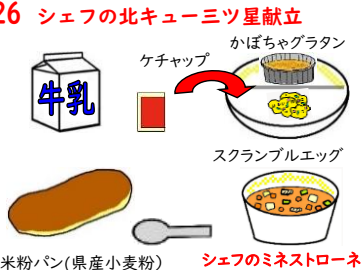
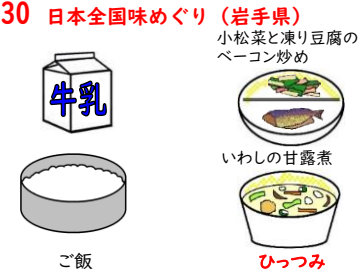


月	火	水	木	金
2 いい歯の日献立  アーモンドいりこ いちごマーガリン ドレッシングキャベツ 豆腐のクリーム煮 ライ麦パン	3 文化の日	4 キャベツのアーモンドソテー  ヤニヨムレパパー ムース ワンダンスープ ご飯	5 カミカミ献立 さつまいものからめ和え  ご飯にのせます きざみのり チンゲンサイと卵のスープ 焼きとり丼	6 じゃがいものそぼろ煮  みかん 鮭の塩焼き 具だくさんみそ汁 ご飯
9 ワールドツアー2026 (ベトナム) かぼちゃプリン  パンを横から割ってはさみます ベトナム風サンドイッチ(コッペパン) 鶏肉とはるさめのスープ	10 ヨーグルトサラダ  ツナオムレツ きのこカレーライス(麦ご飯) ご飯にかけます	11 お楽しみ献立 小松菜とコーンのソテー  2個ずつ さつまいもと栗のタルト 米粉シューマイ みそラーメン 減量ご飯	12 野菜のねりごま和え  中濃ソース あじフライ りんご かきたま汁 ご飯	13 中学生レシピコンクール献立  ご飯にのせます しらすねぎ入り厚焼卵 キャベたけエネルギーチャージ丼 さといものみそ汁
16 ひじきのペペロンチーノ  お魚ふりかけ チキンのマスタード焼き ご飯 ブロッコリーのチャウダー	17 野菜の日献立 いりこ大豆の黒糖和え  2個ずつ 焼きギョーザ ハ宝菜 ご飯	18 いちごヨーグルト  大豆ふりかけ キャベツのじゃこ炒め 和風カレーうどん 減量ご飯	19 食育の日 だして味わう和食献立 大学コラが献立 (西南女学院大学) はくさいのゆず香和え  さばのダブルみそ揚げ 秋のふきよせ汁 ご飯	20 福岡のおいしい幸せ献立  ブロッコリー 焼のり 博多和牛の和風サイコロステーキ キャベツとだいこんのホットスープ ご飯
23 勤労感謝の日	24 コールスローサラダ  ミルククリーム コンソメポテト チリコンカン パン ご飯	25 あさりと野菜のごまドレッシング和え  納豆(たれ付) かつお節 豚肉とじゃがいもの含め煮 麦ご飯	26 シェフの北キューミツ星献立  ケチャップ かぼちゃグラタン スクランブルエッグ 米粉パン(県産小麦粉) シェフのミネストローネ ご飯	27 もやしのごま酢和え  きびなごカリカリフライ 肉みそをおでんにかけます 肉みそおでん ご飯
30 日本全国味めぐり (岩手県) 小松菜と凍り豆腐のベーコン炒め  いわしの甘露煮 ひつまみ ご飯	11月の献立 毎月19日は食育の日  9日 ベトナム風サンドイッチ(パインミー) 鶏肉とはるさめのスープ(ミエンガー) 30日 ひつまみ(団子のすまし汁)			

※旬の食材

さつまいも・小松菜・ブロッコリー・ほうれんそう・はくさい・だいこん・しめじ・みかん

※地場産の食材

小松菜・ブロッコリー・ほうれんそう・キャベツ・みずな・たけのこ・わかめ