【修正版】

11月の献立

月	火	水	木	金
2 あさりと野菜のごまドレッシング和え 牛乳 納豆（たれ付） かつお節 麦ご飯 豚肉とじゃがいもの含め煮	3 文化の日	4 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 牛乳 ライ麦パン 豆腐のクリーム煮	5 もやしのごま酢和え 牛乳 きびなごカリカリフライ 肉みそをおでんにかけます ご飯 肉みそおでん	6 いちごヨーグルト 牛乳 大豆ふりかけ キャベツのじゃこ炒め 減量ご飯 和風カレーうどん
9 キャベツのアーモンドソテー 牛乳 ムース ヤンニョムレバー ご飯 ワンタンスープ	10 コールスローサラダ 牛乳 ミルククリーム コンソメポテト パン チリコンカン	11 ヨーグルトサラダ 牛乳 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	12 カミカミ献立 さつまいものからめ和え 牛乳 ご飯にのせます きざみのり 焼きとり丼 チンゲンサイと卵のスープ	13 じゃがいものそぼろ煮 牛乳 みかん 鮭の塩焼き ご飯 具だくさんみそ汁
16 野菜のねりごま和え 牛乳 中濃ソース あじフライ りんご ご飯 かきたま汁	17 ひじきのペペロンチーノ 牛乳 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	18 食育の日 だしで味わう和食献立 大学コラボ献立（西南女学院大学） はくさいのゆず香和え 牛乳 さばのダブルみそ揚げ ご飯 秋のふきよせ汁	19 お楽しみ献立 小松菜とコーンのソテー 2個ずつ 牛乳 さつまいもと栗のタルト 米粉シューマイ 減量ご飯 みそラーメン	20 福岡のおいしい幸せ献立 ブロッコリー 牛乳 焼のり 博多和牛の和風サイコロステーキ ご飯 キャベツとだいこんのホットスープ
23 勤労感謝の日	24 野菜の日献立 いりこと大豆の黒糖和え 牛乳 2個ずつ 焼きギョーザ ご飯 八宝菜	25 ワールドツアー2026（ベトナム） かぼちゃプリン 牛乳 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	26 中学生レシピコンクール献立 牛乳 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	27 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 牛乳 いわしの甘露煮 ご飯 ひっつみ
30 シェフの北キュー三ツ星献立 かぼちゃグラタン ケチャップ 牛乳 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				

毎月19日は食育の日

２５日　ベトナム風サンドイッチ(バインミー)
　　鶏肉とはるさめのスープ(ミエンガー)
２７日　ひっつみ（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

中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑区】