

月	火	水	木	金
2 型抜きチーズ  牛乳 ナン(県産小麦粉) ミックスフルーツ ナンをビーンズカレーにつけます ビーンズカレー	3 中学生レシコンクール献立 腸活 きんぴらごぼう  牛乳 麦ご飯 納豆 五目厚焼卵 魚団子のすまし汁	4 カミカミ献立 大学いも  牛乳 ご飯 2個ずつ のり佃煮 シューマイ はるさめスープ	5  牛乳 ご飯 もやしのごま酢和え さんまのしょうが煮 豚汁	6 お楽しみ献立  牛乳 ご飯に混ぜます ムース ビビンバ風どんぶり 藍島産わかめと豆腐のスープ
9 スポーツの日	10 目の愛護デー献立  牛乳 ご飯 ひじきふりかけ 野菜ソテー レパールのケチャップ煮 五目スープ	11  牛乳 ご飯 かぼちゃプリン キャベツソテー チキンの照り煮 きのこのチーズクリームスープ	12  牛乳 ご飯 2尾ずつ 切り干し大根とひじきの炒め煮 ししゃもの天ぷら 厚揚げのみそ汁	13 焼うどんの日献立  牛乳 減量ご飯 ふりかけ 胚芽ふりかけ パナナ にんじんシリシリ(ごま入り) 焼うどん
16  牛乳 ご飯 ケチャップ さけふりかけ ポテト入りスクランブルエッグ ベーコン入り豆乳スープ	17  牛乳 ご飯 1尾ずつ 海藻ごまサラダ 焼きししゃも ジアチャンドウフ風厚揚げの炒め物	18  牛乳 ご飯 いちごヨーグルト 野菜のアーモンド炒め ミニ豚肉どんぶり(減量ご飯) かやくうどん	19 食育の日 和食献立  牛乳 ご飯 ゆかり和え さばのたつた揚げ なめこのみそ汁	20  牛乳 ご飯 いらりこと大豆のからめ和え 青のりキャベツ 牛肉とじゃがいもの含め煮
23  牛乳 パン チョコ大豆クリーム アーモンドサラダ ポークビーンズ	24 南九州市交流献立 みかん  牛乳 ご飯 きびなごのかば焼き さつま汁	25  牛乳 キャロットパン イタリアンドレッシングサラダ トマトオムレツ グリーンシチュー	26 野菜の日献立 八宝菜  牛乳 麦ご飯 2個ずつ 焼きギョーザ アーモンドいりこ 黄花湯	27  牛乳 ご飯 あさりの佃煮 キャベツとにんじんのごま酢和え 関東煮
30  牛乳 胚芽パン チョコアンドホワイト メロン パテのチーズ煮 レンズ豆のスープ	31  牛乳 栗ご飯 1尾ずつ ご飯に混ぜます いわしのみりん干し うちこみ汁	<h1>10月献立</h1> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>*旬の食材* 新米、栗、さつまいも、さんま、さば、なめこ、エリンギ、えのきだけ、しめじ、ほうれんそう、りんご、みかん</p> <p>*地場産の食材* 小松菜、ほうれんそう、みずな、たけのこ、塩わかめ、茎わかめ</p> </div> <p style="text-align: right;">中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑】</p>		