

月

火

水

木

金

7月献立

季節の食材

きゅうり・かぼちゃ・トマト・にがうり・にら・なす・冬瓜・枝豆・とうもろこし・ピーマン・オクラ

地場産物

じゃがいも・小松菜・トマト・かぼちゃ・なす・わかめ・たけのこ・みずな・たまねぎ

中学校【門司・小倉北・小倉南】

1 野菜の日献立

牛乳寒天入り
ミックスフルーツ

牛乳

ゆで卵

夏野菜ポークカレーライス(麦ご飯) **ご飯にかけます**

2 中学生レシピコンクール献立

ポテトのマスタード照り焼き

牛乳

白身魚のさっぱりソテー

ご飯

野菜たっぷり豆乳スープ

3 日本全国味めぐり献立 (京都府)

鶏肉の幽庵焼き

牛乳

抹茶ゼリー

ご飯にかけます

衣笠井

ゆばとしんじょのすまし汁

4

ミルククリーム

牛乳

ひじきのペペロンチーノ

小さいパン(県産小麦粉)

なすのツナソーススパゲッティ

5 行事食 セタ

シェフの北キューミツ星献立

牛乳

がんもどきの含め煮

1個ずつ

きざみり

五色ちらしずし

ご飯に混ぜます

セタそうめん汁

8 きゅうりとじゃがいもの甘辛ごま酢炒め

牛乳

2個ずつ

シューマイ

麻婆どんぶり

ご飯にかけます

9

乳酸菌飲料

牛乳

1尾ずつ

ゴーヤチップス

ししゃもフライ

小さいパン

オレンジマーマレード

食欲そそるスパイシー焼きうどん

10

牛乳

1個ずつ

焼きギョーザ

厚揚げ入り回鍋肉

ご飯

もずくのサンラータン

11 カミカミ献立

牛乳

青のりキャベツ

レバーと大豆の甘酢和え

ご飯

もち麦のしょうがスープ

12

牛乳

あさりの佃煮

キャベツと豆苗のアーモンド炒め

麦ご飯

ピリ辛鶏肉じゃが

15

海の日

16 お楽しみ献立

牛乳

ソフトチーズ

冷凍みかん

鶏肉と彩り野菜のガーリックソテー

胚芽パン

パンプキンスープ

17 食育の日 和食献立

牛乳

切り干しだいごんの含め煮

さばのごま煮

ご飯

冬瓜のみそ汁

18 ワールドツアー2024(フランス)

牛乳

ピュレ・ド・ポム・ド・テール

ムース

ライ麦パン

コック・オ・ヴァン

コンソメ・ジュリエヌ

19

終業式

※18日 コック・オ・ヴァン (鶏肉の赤ワイン煮)
ピュレ・ド・ポム・ド・テール (マッシュポテト)
コンソメ・ジュリエヌ (千切り野菜のスープ)

