

月

火

水

木

金

# 11月献立

※28日 ベトナム風サンドイッチ (バインミー)  
平麺ビーフン入りスープ (フォー)

中学校【門司・小倉北・小倉南区】

### ※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  
れんこん・えのきだけ・しめじ・みかん・ゆず

### ※地産の食材

小松菜・ブロッコリー・ほうれんそう・みずな  
キャベツ・だいこん・たけのこ・わかめ



小学生レシピコンクール献立

牛乳

鶏のから揚げ  
ご飯に混ぜます

カラフルまぜご飯

豚肉と小松菜のスープ

4

## 振替休日

5

牛乳

ケチャップ  
ケチャップを  
かけます

ソフトチーズ

キャベツのスクランブルエッグ

米粉パン(県産小麦粉)

白いんげん豆のスープ煮

6

牛乳

八宝菜

ホキの中華ソース

チンゲンサイのスープ

麦ご飯

7

いい歯の日献立

牛乳

1本ずつ

スライス  
チーズ

パン

ブロッコリーの  
アーモンド和え

あらびきウインナー

かぼちゃの  
カレークリームシチュー

8

牛乳

バナナ

野菜ののりごま和え

みそだれを  
かけます

ご飯

芦屋おでん

11

中学生レシピコンクール献立

牛乳

大豆入り  
青のりいりこ

2個ずつ

シューマイ

ご飯

辛いタツリタン

12

野菜の日献立

牛乳

黄桃(缶)

野菜のアーモンド炒め

さけ  
ふりかけ

減量ご飯

和風カレーうどん

13

牛乳

納豆

キャベツのゆず香和え

豚肉とじゃがいもの含め煮

ご飯

14

カミカミ献立

牛乳

大学豆

いわしの甘露煮

豆腐ときのこのスープ煮

ご飯

15

大学コラボ献立  
(九州栄養福祉大学)

牛乳

ヨーグルト  
サラダ

ほうれんそうオムレツ

トマトのおながえしカレー

ご飯にかけます

18

中学生レシピコンクール献立

牛乳

カルシウム  
ふりかけ

じゃがいものそばろあん

ご飯に  
かけます

麦ご飯

えび団子のすまし汁

19

食育の日 和食献立

牛乳

みかん

さばのぬかみそだき

秋のふきよせ汁

ご飯

20

お楽しみ献立

牛乳

ぶどうゼリー

ハンバーグのりんごソース

わかめ  
ふりかけ

ブロッコリーと  
ユーンのチャウダー

ご飯

21

シェフの北キューミツ星献立

牛乳

しらすと  
はくさいの  
和え物

鶏くわ焼き

秋の栗り汁

ご飯

22

牛乳

ヨーグルト

ゆで卵

味付のり

減量ご飯

みそラーメン

25

牛乳

キャベツソテー

カリカリレバービーンズ

ご飯

卵スープ

26

直方市のご当地料理

牛乳

ほうれんそうの  
炒め物

鶏肉のコロコロソテー

小さいキャロットパン

直方焼きスパ

27

牛乳

1尾ずつ

あさりと野菜のドレッシング和え

ししゃものから揚げ

はくさいと厚揚げの  
とろとろ煮

ご飯

28

ワールドツアー2024(ベトナム)

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  
(コップパン)

チーズ

平麺ビーフン入り  
スープ

29

日本全国味めぐり献立(北海道)

牛乳

とうきび  
グラタン

豚肉のジンギスカン

ご飯

いも団子汁