

# 11月のこんだて



※28日 ひらめんビーフンイリスープ(フォー)

病弱(小倉総合)普通食

1 **しょうがくせい 小学生レシピコンクール こんだて 献立**

牛乳 ヨーグルト  
ぎゅうにゅう

ごはんにまぜます

カラフルまぜごはん わらくもじる

4

## ふりかえきゅうじつ

5 さつまいものサラダ

牛乳 中高3個 小1個 それ以外2個  
ぎゅうにゅう

パン

いちごジャム 大小  
とうふのちゅうかふうスープ

チキンナゲット

6 **やさい ひこんだて 野菜の日 献立** パナナ

牛乳 ぎゅうにゅう

ごはん

さけふりかけ 大小  
たまごスープ

はっぼうさい

7 **いい歯 ひこんだて 歯の日 献立**

牛乳 あまおういちごゼリー  
ぎゅうにゅう

パン

りんごジャム 大小  
かぼちゃのカレークリームシチュー

ブロッコリーのアーモンドあえ

8 みかん

牛乳 ぎゅうにゅう

ごはん

わかめふりかけ 大小  
あしやおでん

やさいのりごまあえ

11 **ちゅうがくせい 中学生レシピコンクール こんだて 献立**

牛乳 ナムル  
ぎゅうにゅう

ごはん

ポークシューマイ

からくないタツリタン

12

牛乳 ぎゅうにゅう

パン

やさいのアーモンドいため

オレンジマーレド

ちいさいキャロットパン

わふうカレーうどん

13

牛乳 みかんゼリー  
ぎゅうにゅう

ごはん

じゃがいものそぼろあん

つみれじり

14 **中高2本 それ以外1本** あらびきウィンナー

牛乳 ケチャップ  
ぎゅうにゅう

パン

いちじくジャム  
じゃがいもとまめのスープに

スクランブルエッグ

15 **かいせき 大学コラボ こんだて 献立**  
きゅうしゅうえいようふくしだいがく (九州栄養福祉大学)

牛乳 クリームヨーグルト  
ぎゅうにゅう

パン

はくとう(かん)

トマトのおながえしカレー

ごはんにかけます

18

牛乳 なっとう  
ぎゅうにゅう

ごはん

キャベツのゆずかあえ

ぶどうゼリー

にくとじゃがいものふくめに

19 **しよくく ひ わしよく 食育の日 和食 献立**

牛乳 ぎゅうにゅう

ごはん

ゆかりあえ

さばのぬかみそだき

こんさいじり

20 **ちの お楽しみ こんだて 献立**

牛乳 中高80g それ以外60g  
ぎゅうにゅう

パン

ハンバーグのりんごソース

ミックスジャム 大小  
ブロッコリーのチャウダー

21 **シェフの北キューミ ぼしこんだて 日本食の日 献立**

牛乳 しろすとはくさいのあえもの  
ぎゅうにゅう

ごはん

とりくわやき

あきみのりじり

22

牛乳 りんごゼリー  
ぎゅうにゅう

パン

はちみつ

ちいさいくるざとうパン

にんじんシリシリ

にくうどん

25

牛乳 ぎゅうにゅう

ごはん

キャベツソテー

レバーのしょうがに

チンゲンサイのスープ

26 **直方市のご当地料理**

牛乳 ぎゅうにゅう

パン

ほうれんそうソテー

スライスチーズ 大小  
おがたやきスパ

27

牛乳 ぎゅうにゅう

ごはん

フルーツあんじん

ごまドレッシングあえ

マーボーどうふ

28 **ワールドツアー2024 (ベトナム)**

牛乳 マンゴープリン  
ぎゅうにゅう

パン

ベトナムふういためもの

オレンジマーレド

ひらめんビーフンイリスープ

29 **にほんぜんこくあじ 日本全国 味めぐり こんだて 献立 (北海道)**

牛乳 ぎゅうにゅう

ごはん

かためきチーズ

ふたにくのジギスカンふういため

どさんこじり