月	火	水	木	金
<p>2 黒ごま入り五色からめ和え</p> <p>牛乳</p> <p>シイラのカレームニエル</p> <p>ご飯</p> <p>藍島産わかめと豆腐のスープ</p>	<p>3 スパイシーポテト</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンド入りドレッシングキャベツ</p> <p>えびクリームライス</p> <p>ご飯にかけます</p>	<p>4 ワールドツアー-2025(中国)</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツとにらのじゃこ炒め</p> <p>2個ずつ</p> <p>肉みそをのせます</p> <p>減量ご飯</p> <p>焼きギョーザ</p> <p>ジャージャー麺</p>	<p>5 歯と口の健康週間献立 もぐもぐ甘露煮</p> <p>牛乳</p> <p>納豆(たれ付)</p> <p>ご飯</p> <p>むらくも汁</p>	<p>6 磯香和え</p> <p>牛乳</p> <p>ホキのさっぱりソテー</p> <p>ご飯</p> <p>ピリ辛肉じゃが</p>
<p>9 青のりいりこ</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉と夏野菜のソテー</p> <p>ご飯</p> <p>新じゃがのクラムチャウダー</p>	<p>10 カミカミ献立 きゅうりとこんにやく寒天の即席漬(ごま入り)</p> <p>牛乳</p> <p>ソース</p> <p>あじフライ</p> <p>ご飯</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>	<p>11 中学生レシピコンクール献立</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>じゃがいもと鶏肉のチーズ焼き</p> <p>あまおういちごジャム</p> <p>ライ麦パン</p> <p>シェフのミネストローネ</p>	<p>12 シークワサーゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>チャンプルー</p> <p>もずく丼</p> <p>ご飯にかけます</p>	<p>13 ナムル</p> <p>牛乳</p> <p>1個ずつ</p> <p>春巻き</p> <p>ご飯</p> <p>ジャチャンドウフ風厚揚げの炒め物</p>
<p>16 乳酸菌飲料</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきのペペロンチーノ</p> <p>小さいパン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>ツナのカレーソーススパゲッティ</p>	<p>17 すいか</p> <p>牛乳</p> <p>厚揚げの含め煮</p> <p>中華あんかけどんぶり(麦ご飯)</p> <p>ご飯にかけます</p>	<p>18 野菜の日献立 シェフの北キューミツ星献立</p> <p>牛乳</p> <p>チョコ大豆クリーム</p> <p>チキンカツカボチータゾエ</p> <p>パン</p> <p>野菜スープ</p>	<p>19 食育の日 和食献立</p> <p>牛乳</p> <p>じゃがいもの梅肉和え</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ご飯</p> <p>すまし汁</p>	<p>20 春雨ごまサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>1尾ずつ</p> <p>いわしカリカリフライ</p> <p>ご飯</p> <p>かわり麻婆</p>
<p>23 日本全国味めぐり(沖縄県)</p> <p>牛乳</p> <p>冷凍パン</p> <p>ひじきふりかけ</p> <p>にんじんシリシリ(ごま入り)</p> <p>減量ご飯</p> <p>沖繩そば</p>	<p>24 甘夏かん(缶)</p> <p>牛乳</p> <p>レバーとポテトのバーベキューソース和え</p> <p>ご飯</p> <p>さけふりかけ</p> <p>五目ワンタンスープ</p>	<p>25 ケチャップ ヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>パンに具とキャベツをはさみケチャップをかけます</p> <p>ポテトサンド</p> <p>平麺ビーフン入り魚団子スープ</p>	<p>26 お楽しみ献立</p> <p>牛乳</p> <p>キラキラレモンミックスフルーツ</p> <p>ゆで卵</p> <p>北九州野菜いっぱいドライカレー(麦ご飯)</p> <p>ご飯に混ぜます</p>	<p>27 オムレツ</p> <p>牛乳</p> <p>パンにチリトマトを付けます</p> <p>パン(県産小麦粉)</p> <p>チリトマト</p> <p>白いんげんのポタージュ</p>
<p>30 あさりの佃煮</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツのしょうが炒め</p> <p>ご飯</p> <p>親子煮</p>	<p>中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑区】</p> <h1>6月献立</h1> <p>～ 6月は「食育月間」です ～</p>			

*旬の食材…新じゃがいも、新ごぼう、ピーマン、にら、トマト、かぼちゃ、きゅうり、なす、えだ豆、すいか、あじ、いわし、もずく

*地場産の食材…じゃがいも、小松菜、たけのこ、たまねぎ、トマト、わかめ