

月	火	水	木	金
中学校【門司・小倉北・小倉南区】 10月の献立 毎月19日は食育の日 ※旬の食材 さば、さんま、かます、新米、さつまいも、さといも、しめじ、なめこ、エリンギ、みかん、りんご、柿 ※地産の食材 小松菜、たけのこ、わかめ 29日 鶏肉のしょうが炒め(チャークニャイサイモアン) 五目平麺ビーフンスープ(クイティウ)				
5 焼うどんの日献立 きなこいりこ 牛乳 焼のり 減量ご飯 にんじんのカレー風味炒め 焼うどん	6 あさりの佃煮 牛乳 ご飯 野菜の炒め物 厚揚げの甘酢あん	7 目の愛護デー献立 小松菜とにんじんのソテー 牛乳 レバーのケチャップ煮 ブルーベリー乳酸菌飲料 ご飯 ABCスープ	8 お楽しみ献立 牛乳 ぶどうゼリー ご飯に混ぜます 小松菜パワーのさばトマスパゲッティ 小さいキャロットパン ピビンバ風どんぶり トックスープ	9 前期終業式
12 スポーツの日	13 秋季休業日(秋休み)	14 秋季休業日(秋休み)	15 後期始業式	16 キラキラミックスフルーツ 牛乳 ミートオムレツ さつまいもカレーライス(麦ご飯) ご飯にかけます
19 食育の日 和食献立 北九州市の郷土料理 牛乳 豚肉とたけのこのぬか炊き ご飯 ゆかり和え 藍島産わかめの豆腐汁 いわしカリカリフライ	20 野菜の日献立 牛乳 パン(県産小麦粉) イタリアンドレッシングサラダ たらのスパイシー焼き 梨ジャム グリーンシチュー	21 日本全国味めぐり(鹿児島県) 南九州市交流給食 牛乳 きびなごのかば焼き ご飯 みかん さつま汁	22 手作りごまふりかけ 牛乳 ご飯にかけます ハンバーグのきのこソース 型抜きチーズ ご飯 白いんげん豆と野菜のスープ	23 カミカミ献立 牛乳 2尾ずつ かます塩こうじつつ揚げ ご飯 柿 なめこのみそ汁
26 牛乳 2尾ずつ チーズ入りスクランブルエッグ フロゼン洋梨 黒砂糖パン 凍り豆腐の豆乳スープ	27 牛乳 わかめふりかけ ご飯 さんまのしょうが煮 いものこ汁	28 牛乳 さつまいもとりんごのオープン焼き バナナヨーグルト ご飯に混ぜます 元気もりもりタコライス コンソメスープ	29 ワールドツアー2026(カンボジア) 牛乳 スパイシーポテト ライチゼリー ご飯 鶏肉のしょうが炒め 五目平麺ビーフンスープ	30 牛乳 バナナ 藍島産茎わかめのピリ辛炒め 魚そばろ ご飯 親子煮