

月	火	水	木	金
中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑区】 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 ※地場産の食材 小松菜、たけのこ、わかめ 7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 あさりの佃煮 牛乳 野菜の炒め物 ご飯 厚揚げの甘酢あん	6 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	7 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 鶏肉のしょうが炒め ご飯 五目平麺ビーフンスープ	8 納豆(たれ付) 牛乳 野菜のごま酢和え ご飯 豚肉とじゃがいもの含め煮	2 いわしカリカリフライ 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
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	9 前期終業式
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 藍島産わかめの豆腐汁	20 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 さつまいも汁	21 大学コラボ献立 アーモンドサラダ(九州栄養福祉大学) 牛乳 1本ずつ あらびきウィンナー 小さいキャロットパン 小松菜パワのさばトマスパゲッティ	22 カミカミ献立 野菜のかばす和え 牛乳 2尾ずつ かます塩こうじたつた揚げ 柿 なめこのみそ汁 ご飯	23 ご飯にかけます 牛乳 手作りごまふりかけ 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
26 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	27 さつまいもとりんごのオープン焼き 牛乳 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	28 だいこんの甘酢漬け 牛乳 わかめふりかけ さんまのしょうが煮 いものこ汁 ご飯	29 野菜の日献立 イタリアンドレッシングサラダ 牛乳 せしジャム 梨ジャム たらのスパイシー焼き パン(県産小麦粉) グリーンシチュー	30 バナナ 牛乳 藍島産茎わかめのピリ辛炒め 魚そばろ 親子煮 ご飯