

月	火	水	木	金
2  牛乳 あさりの佃煮 キャベツとにんじんのごま酢和え  ご飯  関東煮	3 カミカミ献立 大学いも  牛乳 シューマイ はるさめスープ のり佃煮 ご飯	4 お楽しみ献立  牛乳 ご飯に混ぜます ムース 藍島産わかめと豆腐のスープ ビビンバ風どんぶり ご飯	5  牛乳 チョコ大豆クリーム アーモンドサラダ パン ポークビーンズ ご飯	6  牛乳 1尾ずつ ご飯に混ぜます いわしのみりん干し うちこみ汁 栗ご飯 ご飯
9 スポーツの日	10  牛乳 チョコアンドホワイト 胚芽パン メロン ポテトのチーズ煮 レンズ豆のスープ ご飯	11 目の愛護デー献立  牛乳 ひじきふりかけ ひじきふりかけ 野菜ソテー レバーのケチャップ煮 ご飯 五目スープ	12 焼うどんの日献立  牛乳 ふりかけ 胚芽ふりかけ バナナ にんじんシリシリ(ごま入り) 焼うどん 減量ご飯	13  牛乳 2尾ずつ 切り干し大根とひじきの炒め煮 ししゃもの天ぷら 厚揚げのみそ汁 ご飯
16  牛乳 青のりキャベツ 牛肉とじゃがいもの含め煮 ご飯	17  牛乳 ナンを ビーンズカレーに つけます ナン(県産小麦粉) ミックスフルーツ ビーンズカレー 型抜きチーズ ご飯	18 野菜の日献立 八宝菜  牛乳 2個ずつ 焼きギョーザ 焼うどん 麦ご飯 アーモンドいりこ 黄花湯	19 食育の日 和食献立  牛乳 ゆかり和え さばのたつた揚げ なめこのみそ汁 ご飯	20 イタリアンドレッシングサラダ  牛乳 キャロットパン トマトオムレツ グリーンシチュー ご飯
23 中学生レシピコンクール献立  牛乳 腸活 きんぴらごぼう 納豆 五目厚焼卵 魚団子のすまし汁 麦ご飯	24  牛乳 いちご ヨーグルト ご飯に混ぜます ミニ豚肉どんぶり(減量ご飯) かやくうどん 野菜のアーモンド炒め ご飯	25 南九州市交流献立 みかん  牛乳 きびなごのかば焼き さつま汁 ご飯	26  牛乳 ケチャップ さけふりかけ ポテト入りスクランブルエッグ ベーコン入り豆乳スープ ご飯	27  牛乳 もやしのごま酢和え さんまのしょうが煮 豚汁 ご飯
30  牛乳 1尾ずつ 焼きししゃも ジアチャンドウフ風厚揚げの炒め物 ご飯	31  牛乳 かぼちゃプリン チキンの照り煮 きこのチーズクリームスープ キャベツソテー ご飯	<h1>10月献立</h1> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>*旬の食材* 新米、栗、さつまいも、さんま、さば、なめこ、エリンギ、えのきだけ、しめじ、ほうれんそう、りんご、みかん</p> <p>*地場産の食材* 小松菜、ほうれんそう、みずな、たけのこ、塩わかめ、茎わかめ</p> </div> <p style="text-align: right;">中学校【門司・小倉北・小倉南区】</p>		