

# 11月の献立

中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑区】

月	火	水	木	金
<p><b>*旬の食材*</b> ほうれんそう、小松菜、はくさい、だいこん、みかん、さといも、さつまいも、ブロッコリー、えのきだけ、しめじ、エリンギ、ゆず</p> <p><b>*地場産の食材*</b> かつお菜、小松菜、ブロッコリー、ほうれんそう、キャベツ、たけのこ、みずな</p>		<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>ハンバーグのきのこソース</p> <p>ご飯</p> <p>ABCスープ</p>	<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>青のりキャベツ</p> <p>2尾ずつ</p> <p>ししゃもの天ぷら</p> <p>ご飯</p> <p>豚汁</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>
<p>6 世界の料理 (スペイン)</p> <p>牛乳</p> <p>ケチャップ</p> <p>パン</p> <p>りんごジャム</p> <p>かぼちゃグラタン</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>ファバーダ</p>	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>黄桃(缶)</p> <p>2個ずつ</p> <p>シューマイ</p> <p>中華どんぶり(麦ご飯)</p> <p>ご飯にかけます</p>	<p>8 いい歯の日献立</p> <p>牛乳</p> <p>ドレッシング</p> <p>黒砂糖パン</p> <p>ひよこ豆のサラダ</p> <p>パンキンペイドエッグ</p> <p>豆腐のクリーム煮</p>	<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>1尾ずつ</p> <p>肉みそをおでんにかけます</p> <p>キャベツとにんじんのアーモンド和え</p> <p>いわしかりかりフライ</p> <p>肉みそおでん</p> <p>ご飯</p>	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>寒天入りミックスフルーツ</p> <p>きのこのビーフカレーライス</p> <p>ご飯にかけます</p>
<p>13 カミカミ献立</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきふりかけ</p> <p>いわしのみりん干し</p> <p>大学豆</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>ご飯</p>	<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>バナナ</p> <p>レバーのからめ煮</p> <p>えび団子のすまし汁</p> <p>ブロッコリー</p> <p>プロッコリー</p> <p>ご飯</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>2個ずつ</p> <p>さけふりかけ</p> <p>大豆入り青のりいりこ</p> <p>焼きギョーザ</p> <p>みそラーメン</p> <p>減量ご飯</p>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンド</p> <p>もやしのごま酢和え</p> <p>いわしのしょうが煮</p> <p>さといものみそ汁</p> <p>ご飯</p>	<p>17 小学生レシピコンクール献立</p> <p>牛乳</p> <p>胚芽ふりかけ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>白身魚のケチャップあんかけ</p> <p>五目スープ</p> <p>ご飯</p>
<p>20 遠賀町の郷土料理</p> <p>牛乳</p> <p>あさり野菜のごま酢和え</p> <p>五目厚焼卵</p> <p>とりすき</p> <p>ご飯</p>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>チョコ大豆クリーム</p> <p>パン(県産小麦粉)</p> <p>ツナドレッシングサラダ</p> <p>はくさいのチャウダー</p>	<p>22 野菜の日献立</p> <p>牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>チキンライス(麦ご飯)</p> <p>キャベツとだいこんのホットスープ</p> <p>ご飯に混ぜます</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24 だしで味わう和食の日献立</p> <p>牛乳</p> <p>はくさいのゆず香和え</p> <p>さばのぬかみそだき</p> <p>根菜汁</p> <p>ご飯</p>
<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>焼きのり</p> <p>ムース</p> <p>野菜のアーモンド炒め</p> <p>カレーうどん</p> <p>減量ご飯</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>納豆</p> <p>ひじきのごまサラダ</p> <p>牛肉とじゃがいもの含め煮</p> <p>ご飯</p>	<p>29 お楽しみ献立</p> <p>牛乳</p> <p>フォカッチャ</p> <p>さつまいもと栗のタルト</p> <p>ブロッコリーのアーモンドサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>30</p> <p>牛乳</p> <p>みかん</p> <p>ひき肉と厚揚げの煮物</p> <p>チャプスイ</p> <p>ご飯</p>	<p>毎月19日は「食育の日」</p>