

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