

# 11月のこんだて

知的（門司総合、小倉北、小倉南、小池、八幡特別支援学校） 普通食

1 **野菜の日献立**  
 ひこんだて  
 牛乳 ぎゅうにゅう  
 ぶどうゼリー  
 ごはんにまぜます  
 チキンライス  
 キャベツとだいごんのホットスープ

2  
 牛乳 ぎゅうにゅう  
 さけふりかけ  
 いそかあえ  
 ごはん  
 にくみそをおでんにかけます  
 にくみそおでん

3  
**ぶんかのひ**

6 **ブロッコリーのごまあえ**  
 牛乳 ぎゅうにゅう  
 レバーのしょうがに  
 ごはん  
 かきたまじる

7 **いい歯の日献立**  
 ひこんだて  
 牛乳 ぎゅうにゅう  
 やさいのアーモンドいため  
 りんごジャム 大小  
 とうふのクリームに  
 くらざとうパン  
 たまごスープ

8 **バナナ**  
 牛乳 ぎゅうにゅう  
 ごはんにかけます  
 ちゅうかどんぶり  
 たまごスープ

9 **世界の料理（スペイン）**  
 ひりょうり  
 牛乳 ぎゅうにゅう  
 フライドポテト  
 キャベツとツナのいためもの  
 ミックスジャム 大小  
 パン  
 ファバーダ

10  
 牛乳 ぎゅうにゅう  
 ドレッシングキャベツ  
 カレーライス  
 ごはんにかけます

13 **牛乳**  
 ぎゅうにゅう  
 ゆでやさいサラダごまふうみ  
 なつとう  
 ごはん  
 ぶたにくとじゃがいものふくめに

14 **さつまいものサラダ**  
 牛乳 ぎゅうにゅう  
 小2個 大3個  
 チキンナゲット  
 いちごジャム 大小  
 パン  
 ごもくスープ

15 **歯によい献立**  
 ひこんだて  
 牛乳 ぎゅうにゅう  
 キャベツとにんじんのごまずあえ  
 さばのホイル焼き  
 ごはん  
 さといものみそしる

16 **ヨーグルトサラダ**  
 牛乳 ぎゅうにゅう  
 ウイナーをのせます  
 チョコだいたずクリーム  
 イタリアンスパゲッティ  
 ちいさいパン（けんさんこむぎこ）  
 ウイナーぞえ

17 **タルタルソース**  
 牛乳 ぎゅうにゅう  
 ひじきのいために  
 小1尾 大2尾  
 ししゃもフライ  
 ごはん  
 ぶたじる

20 **牛乳**  
 ぎゅうにゅう  
 ケチャップ  
 ほうれんそういりスクランブルエッグ  
 はちみつ  
 パン  
 はくさいのチャウダー

21 **しょうがくせい小学生レシピコンクール献立**  
 牛乳 ぎゅうにゅう  
 かくチーズ  
 しろみざかなのケチャップあんかけ  
 ひじきふりかけ  
 ごはん  
 チンゲンサイのスープ

22 **たのお楽しみ献立**  
 牛乳 ぎゅうにゅう  
 アセロラゼリー  
 にんじんシリシリ（ごまいり）  
 くらめきなこクリーム  
 ちいさいパン  
 ぶたねぎうどん

23  
**きんろうかんしゃのひ**

24 **だしで味わう和食の日献立**  
 牛乳 ぎゅうにゅう  
 はくさいのおひたし  
 いわしのぬかみそだき  
 ごはん  
 こんさいじる

27 **おんがちょう遠賀町の郷土料理**  
 牛乳 ぎゅうにゅう  
 くりのムース  
 やさいのねりごまあえ  
 ごはん  
 とりすき

28 **牛乳**  
 ぎゅうにゅう  
 大小  
 ハンバーグのきのこソース  
 ソフトチーズ 大小  
 パン  
 やさいスープ

29 **牛乳**  
 ぎゅうにゅう  
 みかん  
 たまごのちゅうかあんかけ  
 ごはん  
 チャプスイ

30 **牛乳**  
 ぎゅうにゅう  
 ムース  
 ブロッコリーのアーモンドあえ  
 ココアクリーム 大小  
 パン  
 ポークビーンズ

毎月 19 日は 食育の日