

月	火	水	木	金
10月の献立	*旬の食材* さば・さんま・新米・さつまいも・しめじ・なめこ・えのき *地場産の食材* 小松菜・ほうれんそう・たけのこ・わかめ 毎月19日は食育の日	1 納豆(たれ付) 牛乳 あさり野菜のごま酢炒め ご飯 豚肉とじゃがいもの含め煮	2 アーモンドいりこ 牛乳 チーズ入りスクランブルエッグ パン ミックスジャム レンズ豆の豆乳スープ	3 焼きギョーザ 牛乳 2個ずつ 八宝菜 ご飯 厚揚げのうま辛スープ
6 行事食 お月見 牛乳 2尾ずつ ししゃもの天ぷら ご飯 月見汁	7 野菜のマスタード炒め 牛乳 クリスピーチーズポテト 黒豆きなこクリーム 小さいパン ツナのナポリタン	8 カミカミ献立 牛乳 キャベツのかばす和え ホキのコロコロたつた揚げ ご飯 なめこ藍島産わかめのみそ汁	9 焼うどんの日献立 牛乳 乳酸菌飲料 いりこ大豆のからめ和え わかめふりかけ 焼うどん	10 目の愛護デー献立 牛乳 あさりの佃煮 瞳いきいき!レバーと野菜の甘酢和え ご飯 小松菜のみそ汁
13 スポーツの日	14 キャベツとコーンのソテー 牛乳 コロコロ照り焼きチキン ご飯 きこのチーズクリームスープ	15 ノンエッグマヨネーズ 牛乳 ソース お好み焼き 豚肉のしょうが焼き ご飯 じゃがいものみそ汁	16 野菜の日献立 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き 肉団子のトマト煮込み もち麦入り野菜たっぷり食べるスープ	17 食育の日 和食献立 牛乳 北九州市の郷土料理 じゃがいものさっぱりさんびら 豚肉とたけのこのぬかだき ご飯 すまし汁
20 小学生レシピコンクール献立 牛乳 さんまの塩焼き 豆腐汁 風味豊かな鶏ごぼうごはん ご飯に混ぜます	21 お楽しみ献立 牛乳 ミニりんごゼリー パンにアジフライ・チーズ・キャベツソテーをはさみます チーズあじフライサンド コーンチャウダー	22 大学コラボ献立 牛乳 キラキラミックスフルーツ ゆで卵 トマトのおながえしカレー ご飯にかけます	23 チョコ大豆クリーム 牛乳 アーモンドサラダ クリーミービーンズシチュー 米粉パン(県産小麦粉)	24 南九州市交流給食 牛乳 ヨーグルト きびなごのかば焼き さつま汁
27 ワールドツアー2025(ケニア) 牛乳 オムレツ トマトライス ご飯に混ぜます クスクススープ(小麦)	28 キャベツとツナの炒め物 牛乳 マーガリン さけふりかけ ふかしいも 豆腐ときこのスープ煮	29 日本全国味めぐり(鳥取県) 牛乳 バナナ ご飯に混ぜます どんろけ飯(麦ご飯) いわし団子のすまし汁	30 カボナータ 牛乳 コロコロバジルチキン アーモンド 卵とキャベツのスープ	31 キャベツのしょうが炒め 牛乳 さばのさっぱり煮 うちこみ汁

27日 トマトライス(ジョロフライス)

中学校【門司・小倉北・小倉南区】