

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 野菜の日献立 かぼちゃのチーズ焼き 牛乳 肉団子のトマト煮込み ご飯 もち麦入り野菜たっぷり食べるスープ	2 焼きギョーザ 2個ずつ 牛乳 ハ宝菜 ご飯 厚揚げのうま辛スープ	3 カボナータ 牛乳 コロコロバジルチキン ご飯 卵とキャベツのスープ
6 行事食 お月見 みたらしさといも 牛乳 2尾ずつ ししゃもの天ぷら ご飯 月見汁	7 ワールドツアー-2025(ケニア) オムレツ 牛乳 ご飯に混ぜます トマトライス クスクススープ(小麦)	8 お楽しみ献立 ミニりんごゼリー 牛乳 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	9 目の愛護デー献立 あさりの佃煮 牛乳 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	10 焼うどんの日献立 乳酸菌飲料 牛乳 いりこ大豆のからめ和え 減量ご飯 わかめふりかけ 焼うどん
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 きのこのチーズクリームスープ	15 ソース お好み焼き 牛乳 豚肉のしょうが焼き ご飯 じゃがいものみそ汁	16 大学コラボ献立 (九州栄養福祉大学) 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	17 食育の日 和食献立 北九州市の郷土料理 牛乳 じゃがいものさっぱりきんぴら 豚肉とたけのこのぬかだき ご飯 すまし汁
20 キャベツとツナの炒め物 牛乳 マーガリン さけふりかけ ふかいしも ご飯 豆腐ときのこのスープ煮	21 カミカミ献立 キャベツのかばす和え 牛乳 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	22 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 ツナのパナリタン	23 日本全国味めぐり(鳥取県) バナナ 牛乳 ご飯に混ぜます どんどう飯(麦ご飯) いわし団子のすまし汁	24 南九州市交流給食 ヨーグルト 牛乳 きびなごのかば焼き ご飯 さつま汁
27 チョコ大豆クリーム 牛乳 アーモンドサラダ 米粉パン(県産小麦粉) クリーミービーンズシチュー	28 キャベツのしょうが炒め 牛乳 さばのさっぱり煮 ご飯 うちこみ汁	29 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 レンズ豆の豆乳スープ	30 小学生レシピコンクール献立 牛乳 ご飯に混ぜます 風味豊かな鶏ごぼうごはん 豆腐汁	31 納豆(たれ付) 牛乳 あさりと野菜のごま酢炒め ご飯 豚肉とじゃがいもの含め煮

7日 トマトライス(ジョロフライス)

中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑区】