

月	火	水	木	金
11月のこんだて 毎月 19 日は 食育の日 小学校【門司・小倉北・小倉南区】				
3 ぶんかのひ	4 じゃがいものそばろに てづくりたまごやき なめこのみそしる	5 いい歯のひ こんだて ひよこまめのサラダ グリーンシチュー	6 アーモンドいりだいずと いりこのあげに シューマイ はっぱうさい	7 ヨーグルトサラダ さつまいもカレーライス ごはんにかけてます
10 あざりとやさしのドレッシングあえ しそかつお ふりかけ ごはん おやこに	11 カミカミ こんだて だいがくめ くろざとうパン ごもくスープ	12 ナムル どうふいりちゅうかふうに ごはん	13 コールスローサラダ カレーふうみ けいにくのソテー ABCスープ こめこパン (けんさんこむぎこ)	14 なっとう だいのツナサラダ ごはん ピリからにくじゃが
17 しょうがくせい 小学生レシピコンクール こんだて きびなごの からあげ ごはん しらたますましじる	18 アーモンドサラダ いちごジャム ライむぎパン とうふのクリームに	19 しょうがくせい 食育の日 だして味わう和食 こんだて さばのダブル みそあげ ごはん あきのふきよせじる	20 やさい ひこんだて ごはんを まぜます コストリカライス(むぎごはん) はくさいスープ	21 たのしみ こんだて やさいのアーモンドいため ちいさいパン カレーうどん
24 ふりかえきゅうじつ	25 シェフの北キューミツ星 こんだて ミックスジャム ぐをめん にのせ まるでござすりょうずの たんたんめん ちいさいパン	26 キャベツとちくわのごまだて レパーのしょうががに ごはん さつまいものみそしる	27 ワールドツアー2025 (フランス) にんじんのグラッセ しろみざかなのポワレ あざりのクリームソース ポトフ コッペパン	28 にほんぜんこく 日本全国味めぐり (大分県) ごはんを まぜます とりめし むしゃじる