11月の献立

※旬の食材
ほうれんそう・小松菜・はくさい・だいこん
みかん・さつまいも・しめじ・なめこ
ブロッコリー
※地場産の食材
小松菜・ブロッコリー・ほうれんそう
キャベツ・たけのこ・わかめ・だいこん

毎月19日は食育の日

中学校【門司・小倉北・小倉南区】

月	火	水	木	金
3 文化の日	4 牛乳 納豆（たれ付） じゃがいものそぼろ煮 ご飯 なめこのみそ汁	5 いい歯の日献立 牛乳 1本ずつ ひよこ豆のサラダ あらびきウインナー ご飯 グリーンシチュー	6 牛乳 アーモンド入り大豆といりこの揚げ煮 2個ずつ シューマイ ご飯 八宝菜	7 牛乳 ヨーグルトサラダ オムレツ さつまいもカレーライス ご飯にかけます
10 牛乳 あさりと野菜のドレッシング和え 1尾ずつ ししゃもの天ぷら ご飯 親子煮	11 カミカミ献立 牛乳 大学豆 ホキのカレーチーズムニエル 乳酸菌飲料 ご飯 五目スープ	12 牛乳 あさりの佃煮 ナムル ご飯 豆腐入り中華風煮	13 牛乳 コールスローサラダ カレー風味 鶏肉のソテー チョコ大豆クリーム 米粉パン（県産小麦粉） ABCスープ	14 牛乳 だいこんのツナサラダ 1個ずつ がんもどきの含め煮 ご飯 ピリ辛肉じゃが
17 小学生レシピコンクール献立 牛乳 たけのこと鶏肉の甘みそ煮 きびなごのから揚げ ご飯 白玉すまし汁	18 牛乳 ミックスジャム アーモンドサラダ パン 豆腐のクリーム煮	19 食育の日 だしで味わう和食献立 大学コラボ献立（西南女学院大学） 牛乳 さばのダブルみそ揚げ はくさいのゆかり和え ご飯 秋のふきよせ汁	20 野菜の日献立 牛乳 手作りさつまいもケーキ ご飯に混ぜます コスタリカライス（麦ご飯） はくさいスープ	21 お楽しみ献立 牛乳 黄桃（缶） さけふりかけ 野菜のアーモンド炒め 減量ご飯 カレーうどん
24 振替休日	25 シェフの北キュー三ツ星献立 牛乳 アーモンドいりこ ピリ辛いり卵 具をめんにのせます まるでごますり上手の担々麺 減量ご飯	26 牛乳 キャベツと竹輪のごま炒め レバーのしょうが煮 ご飯 さつまいものみそ汁	27 ワールドツアー2025（フランス） 牛乳 にんじんのグラッセ 白身魚のポワレあさりのクリームソース コッペパン ポトフ	28 日本全国味めぐり（大分県） 牛乳 ツナの卵焼き ご飯に混ぜます みかん とりめし 武者汁