

月	火	水	木	金
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【若松・八幡東・八幡西・戸畑区】				
3 文化の日	4 カミカミ献立 牛乳 ご飯 乳酸菌飲料 ホキのカレーチーズムニエル 五目スープ	5 あさりと野菜のドレッシング和え 牛乳 ご飯 1尾ずつ しやもの天ぷら 親子煮	6 いい歯の日献立 牛乳 ご飯 1本ずつ あらびきウインナー ひよこ豆のサラダ グリーンシチュー	7 日本全国味めぐり（大分県） 牛乳 ご飯 1個ずつ ツナの卵焼き みかん とりめし 武者汁
10 コールスローサラダ カレー風味 牛乳 ご飯 チョコ大豆クリーム 鶏肉のソテー ABCスープ 米粉パン（県産小麦粉）	11 アーモンド入り大豆と いりこの揚げ煮 牛乳 ご飯 2個ずつ シューマイ ハ宝菜	12 シェフの北キューミツ星献立 牛乳 ご飯 アーモンドいりこ ピリ辛いり卵 具を めんに のせます まるでござり上手の 担々麺 減量ご飯	13 小学生レシピコンクール献立 牛乳 ご飯 きびなごの から揚げ たけのこと鶏肉の 甘みそ煮 白玉すまし汁	14 納豆（たれ付） 牛乳 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 なめこのみそ汁
17 ワールドツアー2025（フランス） にんじんのグラッセ 牛乳 ご飯 コッペパン 白身魚のポワレ あさりのクリームソース ポトフ	18 野菜の日献立 牛乳 ご飯 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	19 食育の日 だして味わう和食献立 大学コラボ献立（西南女学院大学） 牛乳 ご飯 はくさいのゆかり和え さばのダブル みそ揚げ 秋のふきよせ汁	20 ミックスジャム 牛乳 ご飯 パン アーモンドサラダ 豆腐のクリーム煮	21 だいこんのツナサラダ 牛乳 ご飯 1個ずつ がんもどきの含め煮 ピリ辛肉じゃが ヨーグルトサラダ
24 振替休日	25 キャベツと竹輪のごま炒め 牛乳 ご飯 レバーのしょうが煮 さつまいものみそ汁	26 お楽しみ献立 牛乳 ご飯 さけ ふりかけ 黄桃（缶） 野菜のアーモンド炒め カレーうどん 減量ご飯	27 あさりの佃煮 牛乳 ご飯 ナムル 豆腐入り中華風煮	28 ヨーグルトサラダ 牛乳 ご飯 オムレツ さつまいもカレーライス ご飯にかけます