

月	火	水	木	金
<p>1 シェフの北キューミツ星献立</p> <p>えびシューマイ 1個ずつ</p> <p>肉団子のカラフル甘酢あん</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>五目スープ</p>	<p>2 ワールドツアー2026(アメリカ)</p> <p>パンに具とキャベツをはさみます</p> <p>ソーセージドッグ(コッペパン)</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>コーンチャウダー</p>	<p>3</p> <p>あさりの佃煮</p> <p>キャベツと小松菜のじゃこ炒め</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>親子煮</p>	<p>4</p> <p>野菜のオイスターソース炒め</p> <p>焼きギョーザ</p> <p>肉みそをのせます</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>減量ご飯</p> <p>ジャージャー麺</p>	<p>5 歯と口の健康週間献立</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>ご飯に混ぜます</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>切り干しだいこん入りピビンバ風どんぶり</p> <p>小松菜と凍り豆腐のスープ</p>
<p>8 カミカミ献立</p> <p>キャベツとにんじんのごま和え</p> <p>中濃ソース</p> <p>あじフライ</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>塩豚汁</p>	<p>9</p> <p>乳酸菌飲料</p> <p>キャベツのアーモンド炒め</p> <p>チョコ大豆クリーム</p> <p>牛乳</p> <p>小さいパン</p> <p>なすのツナソーススパゲッティ</p>	<p>10 お楽しみ献立</p> <p>キラキラミックスフルーツ</p> <p>鶏のコロコロから揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>北九州野菜いっぱいドライカレー(麦ご飯)</p> <p>ごはん混ぜます</p>	<p>11</p> <p>いわしカリカリフライ 1尾ずつ</p> <p>豚肉と卵の炒め物</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>厚揚げの中華風スープ</p>	<p>12</p> <p>納豆(たれ付)</p> <p>キャベツとあさりのごま酢炒め</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>ピリ辛肉じゃが</p>
<p>15</p> <p>お魚ふりかけ</p> <p>レバニラ炒め</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>16</p> <p>ミルククリーム</p> <p>ミートポテト</p> <p>白いんげんのポターージュ</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p>	<p>17</p> <p>すいか</p> <p>ごぼうと鶏肉の炒め煮</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>にらといわし団子のみそ汁</p>	<p>18</p> <p>黒ごま入り五色からめ和え</p> <p>シイラのカレームニエル</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>藍島産わかめと豆腐のスープ</p>	<p>19 食育の日 和食献立</p> <p>じゃがいも梅肉和え</p> <p>さばのソース煮</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>
<p>22 シェフの北キューミツ星献立</p> <p>野菜の日献立</p> <p>あらびきウインナー 1本ずつ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ご飯に混ぜます</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>ピラフ風混ぜご飯</p> <p>シェフのミネストローネ(チーズ入り)</p>	<p>23 日本全国味めぐり(沖縄県)</p> <p>お米と野菜ふりかけ</p> <p>ドレッシングキャベツ</p> <p>豚の角煮をのせます</p> <p>牛乳</p> <p>減量ご飯</p> <p>沖縄そば</p>	<p>24</p> <p>ご飯に混ぜます</p> <p>2尾ずつ</p> <p>ししゃもの天ぷら</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>ひじきの混ぜご飯(ごま入り)(麦ご飯)</p> <p>むらくも汁</p>	<p>25</p> <p>スライスチーズ</p> <p>白身魚のポワレマトソース</p> <p>牛乳</p> <p>胚芽パン</p> <p>豆乳スープ</p>	<p>26 小学生レシピコンクール献立</p> <p>甘夏かん(缶)</p> <p>じゃがいもの焼き肉のたれ風炒め(ごま入り)</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>チャプスイ</p>
<p>29</p> <p>野菜のアーモンド和え</p> <p>鶏肉の梅香焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>たまねぎのみそ汁</p>	<p>30</p> <p>ペンネソース</p> <p>大豆ふりかけ</p> <p>じゃがいもと鶏肉のチーズ焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>6月献立</p> <p>～ 6月は「食育月間」です ～</p> <p>＊旬の食材…あじ、いわし、じゃがいも、ごぼう、ピーマン、にら、トマト、きゅうり、なす、すいか</p> <p>＊地場産の食材…じゃがいも、小松菜、たけのこ、たまねぎ、トマト、わかめ</p>		

中学校【門司・小倉北・小倉南区】