

月	火	水	木	金
2 あさりとやさいのごまドレッシングあえ なっとう(たれつき)かつおぶし むぎごはん ぶたにくとじゃがいものふくめに	3 ぶんかのひ	4 いい歯の日^{ひんぐで}献立 ドレッシングキャベツ りんごジャム ライむぎパン とうふのクリームに	5 もやしのごまずあえ ごはん にくみそをおでんにかけます にくみそおでん	6 バナナ キャベツのじゃこいため チョコだいたずクリーム ちいさいパン(けんさんこむぎこ) わふうカレーうどん
9 キャベツのアーモンドソテー ヤンニョムレバー ごはん ワタンスープ	10 コールスローサラダ アーモンドいりこ パンにくをさはします チリコンカンドッグ(せわりパン)	11 ヨーグルトサラダ きのこカレーライス(むぎごはん) ごはんにかけます	12 カミカミ^{ひんぐで}献立 さつまいものからめあえ いちごマーガリン パン チンゲンサイのスープ	13 じゃがいものそばろに さけのしおやき ごはん ぐだくさんみそしる
16 やさいのねりごまあえ あじフライ ごはん かきたまじる	17 ひじきのペペロンチーノ チキンのマスタードやき ミックスジャム パン ブロッコリーのチャウダー	18 食育の日^{しよくひ} だしで味わう和食^{あじ わしよく}献立 大学コラボ献立(西南女学院大学) はくさいのゆずかあえ さばのダブルみそあげ ごはん あきのふきよせじる	19 お楽しみ^{たのしみ}献立 こまつなとコーンのソテー さつまいもとくりのタルト ちいさいキャロットパン みそラーメン	20 福岡のおいしい幸せ^{ふくおか しあわせ}献立 ブロッコリー はかたわぎゅうのわふうサイコロステーキ ごはん キャベツとだいこんのホットスープ
23 きんろうかんしゃのひ	24 野菜の日^{やさい ひんぐで}献立 いりことだいずのことうあえ やきヨーザ ごはん はっぼうさい	25 ワールドツアー2026(ベトナム) かぼちゃプリン パンにくをさはします ベトナムふうサンドイッチ(せわりパン) けいにくとはるさめのスープ	26 中学生レシピコンクール^{ちゅうがくせい}献立 ごはんにのせます みかん キャベたけ エネルギーチャージどん さといものみそしる	27 日本全国味めぐり(岩手県)^{にほんぜんこくあじ いわてけん} こまつなとこおりどうふのベーコンいため いわしのかんろに ごはん ひつつみ
30 シェフの北^{きた}キューミツ^み星^{ほし}献立 スクランブルエッグ こめこパン(けんさんこむぎこ) シェフのミネストローネ	11月のこんだて 25日 ベトナムふうサンドイッチ(パインミー) けいにくとはるさめのスープ(ミエンガー) 27日 ひつつみ(団子のすまし汁) 毎月 19日は 食育の日 小学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑区】			