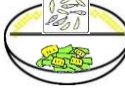
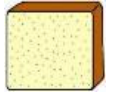
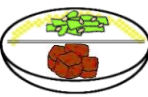
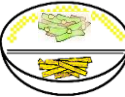
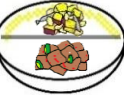
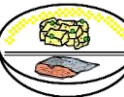
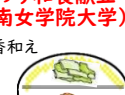
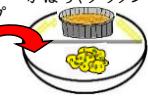


| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>あさりと野菜の<br>ごまドレッシング和え<br><br>牛乳<br><br>麦ご飯<br><br>納豆<br>(たれ付)<br>かつお節<br><br>豚肉とじゃがいもの含め煮 | <b>3</b><br><b>文化の日</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4 いい歯の日献立</b><br><br>牛乳<br><br>いちご<br>マーガリン<br><br>アーモンドいりこ<br><br>ドレッシングキャベツ<br><br>ライ麦パン<br><b>豆腐のクリーム煮</b> | <b>5</b><br><br>牛乳<br><br>ご飯<br><br>もやしのごま酢和え<br><br>きびなごかりかり<br>フライ<br><b>肉みそを<br/>おでんに<br/>かけます</b><br>肉みそおでん | <b>6</b><br><br>牛乳<br><br>減量ご飯<br><br>いちごヨーグルト<br><br>大豆<br>ふりかけ<br>キャベツのじゃこ炒め<br>和風カレーうどん |
| <b>9</b><br>キャベツのアーモンドソテー<br><br>牛乳<br><br>ご飯<br><br>ヤンニョムレバー<br><br>ムース<br>ワンタンスープ                   | <b>10</b><br><br>牛乳<br><br>ミルククリーム<br><br>コールスローサラダ<br><br>コンソメポテト<br><br>パン<br>チリコンカン | <b>11</b><br><br>牛乳<br><br>ヨーグルトサラダ<br><br>ツナオムレツ<br><br>きのこカレーライス(麦ご飯)<br><b>ご飯にかけます</b>                                                                                                           | <b>12 カミカミ献立 さつまいものからめ和え</b><br><br>牛乳<br><br>ご飯に<br>のせます<br><br>焼きとり丼<br><b>きざみのり</b><br>チンゲンサイのスープ                                                                                               | <b>13</b><br><br>牛乳<br><br>ご飯<br><br>じゃがいものそぼろ煮<br><br>みかん<br>鮭の塩焼き<br>具だくさんみそ汁            |
| <b>16</b><br>野菜のねりごま和え<br><br>牛乳<br><br>ご飯<br><br>中濃ソース<br>あじフライ<br><br>りんご<br>かきたま汁                  | <b>17</b><br><br>牛乳<br><br>ご飯<br><br>ひじきのべべロンチーノ<br><br>お魚<br>ふりかけ<br>チキンのマスタード焼き<br>ブロッコリーのチャウダー                                                                       | <b>18 食育の日 だしで味わう和食献立<br/>大学コラボ献立 (西南女学院大学)</b><br><br>牛乳<br><br>ご飯<br><br>はくさいのゆず香和え<br><b>さばのダブル<br/>みそ揚げ</b><br>秋のふきよせ汁                                                                                                                                                             | <b>19 お楽しみ献立 小松菜とコーンのソテー</b><br><br>牛乳<br><br>減量ご飯<br><b>2個ずつ</b><br>さつまいもと<br>果のタルト<br>米粉シューマイ<br>みそラーメン                                                                                                                                                                             | <b>20 福岡のおいしい幸せ献立</b><br><br>牛乳<br><br>ご飯<br><br>ブロッコリー<br>博多和牛の和風サイコロ<br>ステーキ<br>キャベツとだいこんの<br>ホットスープ                                                                        |
| <b>23</b><br><b>勤労感謝の日</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>24 野菜の日献立</b><br><br>牛乳<br><br>ご飯<br><br>いりごと大豆の黒糖和え<br><b>2個ずつ</b><br>焼きギョーザ<br>ハ宝菜                                                                                                                                                            | <b>25 ワールドツアー2026 (ベトナム)</b><br><br>牛乳<br><br>かぼちゃプリン<br><b>パンを横から割って<br/>はさみます</b><br>ベトナム風<br>サンドイッチ<br>(コッペパン)<br><b>鶏肉とはるさめのスープ</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>26 中学生レシピコンクール献立</b><br><br>牛乳<br><br>減量ご飯<br><b>ご飯に<br/>のせます</b><br>しらすねぎ<br>入り厚焼卵<br>キャベたけエネルギー<br>チャージ丼<br>さといものみそ汁                                                                                                                                                         | <b>27 日本全国味めぐり (岩手県)</b><br><br>牛乳<br><br>ご飯<br><br>小松菜と凍り豆腐の<br>ベーコン炒め<br>いわしの甘露煮<br><b>ひつまみ</b>                                                                       |
| <b>30 シェフの北キューミツ星献立</b><br><br>牛乳<br><br>米粉パン(県産小麦粉)<br><br>ケチャップ<br>かぼちゃグラタン<br>スクラブルエッグ<br><b>シェフのミネストローネ</b>                                                                  | <b>11月の献立</b><br>毎月 19 日は 食育の日<br><b>25日 ベトナム風サンドイッチ(バインミー)<br/>鶏肉とはるさめのスープ(ミエンガー)</b><br><b>27日 ひつまみ(団子のすまし汁)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

※旬の食材

さつまいも・小松菜・ブロッコリー・ほうれんそう・  
はくさい・だいこん・しめじ・みかん

※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・  
みずな・たけのこ・わかめ

中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑区】