

11月22日(月)

こんだて
＜献立＞

ぎゅうにゅう
ぶどうパン・牛乳

い
ポテト入りスクランブルエッグ・はくさいスープ

しゅん やさい
★旬の野菜「はくさい」★

はくさいは、味にくせがなく、葉がやわらかいのでいろいろな料理に
つか 使われます！ 外側の大きな葉先は蒸し物に、内側のやわらかい葉は
サラダに、葉の真ん中から芯の部分は、炒め物や鍋物に適しています♪



はい
はくさいがたくさん入っている
「はくさいスープ」です★
やさいのうま味たっぷりのスープに
仕上がりました！

スクランブルエッグは、調理士さんが
大きな泡だて器を使って作ります！



11月24日(水)

こんだて
＜献立＞

ぎゅうにゅう くろまめ
パン・牛乳・黒豆きなこクリーム

ぶたにく さんしょくあ
豚肉の三色和え・もずくスープ

ぶたにく さんしょくあ
★豚肉の三色和え★



ぶたにく
豚肉をしょうが、しょうゆ、
さとう したあじ
砂糖で下味をつけ、でん粉を
まぶしてカラッと揚げます。

ゆ とう
茹でたほうれん草、にんじん
かんづめ
缶詰のリンナップルと
ちょうみりょう あ りょうり
調味料で和えた料理です★



ぶたにく さんしょくあ
豚肉の三色和えは、にんじんの赤色とほうれん草の緑色、リンナップルの
きいろ ま いろどり
黄色が混ざり、彩のとてもきれいな料理です。

ちょうみりょう かんづめ つか
調味料に缶詰のシロップも使っているので、ほのかに甘酸っぱい味がします！

11月25日(木)

こんだて ひがし ぶんか と し こんだて
＜献立＞ 東アジア文化都市献立

さけ にしょくごはん ぎゅうにゅう
鮭の二色ご飯・牛乳

する
さといものみそ汁・みかん

ひがし ぶんか と し こんだて
★ 東アジア文化都市献立 ★



ひがし ぶんか と し にほん ちゅうごく かんこく こく ぶんか けいじゅつ
東アジア文化都市とは、日本・中国・韓国の3か国で、文化芸術に
よる発展を目指す都市を選んで、様々な文化イベントなどを実施す
るものです。東アジアの相互理解や多様な文化の発信力を強める
ことを目指します！

ねん ねん にほん きたきゅうしゅうし えらぼ
2020年と2021年、日本では北九州市が選ばれました★

がつ にほん りょうりしょうかい
11月は「日本」の料理紹介です！



11月26日(金)

★だしのうま味を味わおう★

こんだて
＜献立＞

ちゅうがくせい
中学生レシピコンクール
こんだて
献立

はん ぎゅうにゅう
ご飯・牛乳・ひじきふりかけ

けいにく
ブロッコリーと鶏肉のチリソース・はるさめスープ



とりにく れいわ ねんど がっこうきゅうしよくこんだて
「ブロッコリーと鶏肉のチリソース」は、令和2年度の学校給食献立

きたきゅうしゅうしょう じゅしょう こんだて
レシピコンクールで JA北九州賞を受賞した献立です★

とりにく かん くふう かた
鶏肉を入れることで、ボリューム感をだした工夫と、ブロッコリーを固めに

ゆ しょっかん だいじ
茹でることで、ブロッコリーの食感を大事にしました！ブロッコリーが

にかて ひと た くふう こ かんが こんだて
苦手な人でも食べられるように、工夫を凝らして考えられた献立です♪

