10月のこんだて

月	火	水	木	金
3 ぎゅうにゅう さかなとだいずのみそがらめ ごはん ごもくスープ	4 ぎゅうにゅう ひよこまめのサラダ パインパン シーフードチャウダー	5 お楽しみ献立 ぎゅうにゅう ぶどうゼリー ごはんにまぜます ビビンバふうどんぶり（むぎごはん） あいのしまさんわかめととうふのスープ	6 目の愛護デー献立 こふきいも ぎゅうにゅう レバーのケチャップに ブルーベリージャム パン ワンタンスープ	7 ぎゅうにゅう キャベツとこまつなのじゃこいため ごはん ひじきふりかけ おやこに
10 スポーツのひ	11 サッカー・ワールドカップ献立（ドイツ） ぎゅうにゅう ブラートカルトッフェルン スライスチーズ はいがパン アイントプフ	12 キャベツとにんじんのごまあえ ぎゅうにゅう あじフライ ごはん なめこのみそしる	13 焼うどんの日献立 ぎゅうにゅう いりことだいずのからめあえ いちごマーガリン ちいさいコッペパン やきうどん	14 ぎゅうにゅう アーモンドいりこ ごはんにまぜます ひじきのまぜごはん かきたまじる
17 ぎゅうにゅう いそかあえ なっとう ごはん ぶたにくとじゃがいものふくめに	18 ぎゅうにゅう ふかしいも マーガリン くろざとうパン にくだんごとうずらたまごのスープ	19 食育の日 和食献立 ぎゅうにゅう ほうれんそうとしめじのあえもの さばのしょうがに ごはん あつあげのみそしる	20 野菜の日献立 ぎゅうにゅう アーモンドサラダ ライむぎパン グリーンシチュー	21 南九州市交流献立 みかん ぎゅうにゅう きびなごのかばやき ごはん さつまじる
24 ぎゅうにゅう こおりどうふのふくめに あじつけのり ごはん はっぽうさい	25 ぎゅうにゅう かんてんいりミックスフルーツ ナンをビーンズカレーにつけます ナン（けんさんこむぎこ） ビーンズカレー	26 ぎゅうにゅう あさりのつくだに もやしのごまずあえ ごはん とうふいりちゅうかふうに	27 ぎゅうにゅう ムース やさいのアーモンドいため りんごジャム ちいさいパン ぶたにくうどん	28 カミカミ献立 ぎゅうにゅう スイートポテト ごはんにまぜます くりごはん じゃこだんごじる
31 ぎゅうにゅう わかめとキャベツのごまずあえ さけふりかけ ごはん かんとうに				

毎月19日は食育の日

小学校【門司・小倉北・小倉南区】