

月 火 水 木 金

11月のこんだて

知的（門司総合、小倉北、小倉南、小池、八幡特別支援学校） 普通食

1 **野菜の日献立** やさしいひこんだて

牛乳 ぎゅうにゅう

ぶどうゼリー

ごはん

チキンライス

キャベツとだいこんのホットスープ

ごはん

にごはんにまぜます

2

牛乳 ぎゅうにゅう

さけふりかけ

いそかあえ

ごはん

にくみそを おでんに かけます

にくみそおでん

3

ぶんかのひ

6 **プロッコリーの ごまあえ**

牛乳 ぎゅうにゅう

レパアのしょうがに

ごはん

かきたまじる

7 **いい歯の日献立** はひこんだて

牛乳 ぎゅうにゅう

りんごジャム 大小

やさいのアーモンドいため

くろざとうパン

とうふのクリームに

8

牛乳 ぎゅうにゅう

バナナ

ごはん

ちゅうかどんぶり

たまごスープ

ごはんにかけます

9 **世界の料理（スペイン）** せかいりょうり

牛乳 ぎゅうにゅう

キャベツとツナのいためもの

パン

ミックスマッシュ 大小

フライドポテト

ファバーダ

10

牛乳 ぎゅうにゅう

ドレッシングキャベツ

カレーライス

ごはんにかけます

13

牛乳 ぎゅうにゅう

ゆでやさいサラダごまふうみ

ごはん

なっとう

ぶたにくとじゃがいものふくめに

14

牛乳 ぎゅうにゅう

パン

いちごジャム 大小

さつまいものサラダ

ちキンナゲット

ごもくスープ

15 **歯によい献立** はこんだて

牛乳 ぎゅうにゅう

さばのホイル焼き

ごはん

さといものみそしる

キャベツとにんじんの ごまあえ

16

牛乳 ぎゅうにゅう

ウインナーをのせます

チョコだいちクリーム

イタリアンスパゲッティウインナーぞえ

ヨーグルトサラダ

全員1本

17

牛乳 ぎゅうにゅう

ごはん

タルタルソース

ひじきのいために

ししゃもフライ

ぶたじる

小1尾 大2尾

20

牛乳 ぎゅうにゅう

パン

ケチャップ

はちみつ

ほうれんそういりスクランブルエッグ

はくさいのチャウダー

21 **小学生レシピコンクール献立** しょうがくせい

牛乳 ぎゅうにゅう

ごはん

かくチーズ

ひじきふりかけ

しろみぎかなのケチャップあんかけ

チンゲンサイのスープ

22 **お楽しみ献立** たのしみこんだて

牛乳 ぎゅうにゅう

ちいさいパン

アセロラゼリー

くろまめきなこクリーム

にんじんシリシリ（ごまいり）

ぶたねぎうどん

23

きんろうかんしゃのひ

24 **だしで味わう和食の日献立** あじわしやくひこんだて

牛乳 ぎゅうにゅう

ごはん

はくさいのおひたし

いわしのぬかみそだし

こんさいじる

27 **おながちょう 遠賀町の郷土料理** きょうどりょうり

牛乳 ぎゅうにゅう

ごはん

くりのムース

やさいのねりごまあえ

とりすき

28

牛乳 ぎゅうにゅう

パン

ソフトチーズ 大小

ハンバーグのきのこソース

やさいスープ

29

牛乳 ぎゅうにゅう

ごはん

みかん

たまごのちゅうかあんかけ

チャプスイ

30

牛乳 ぎゅうにゅう

パン

ムース

ココアクリーム 大小

ブロッコリーのアーモンドあえ

ポークビーンズ

毎月 19 日は 食育の日