

つき大根の炒め煮
郡上味噌けいちゃん
大豆入り小魚
すまし汁 2日

文化の日
3日

三色ごはん いり卵
イカのあられ揚げ
岐福(ぎふ)味噌汁 4日
(麦入り)

揚げ大豆
焼きビーフン
小型パン
コーンスープ 5日
発酵乳

五目きんぴら
サバの塩焼き
じゃがいもの味噌汁 6日

おかかあえ
レバーの煮つけ
みかん
生姜味噌おでん 9日

ポイルキャベツ
ハンバーグ
豆乳デザート
パンズパン
チンゲンサイのクリームスープ 10日

フルーツ盛り合わせ
大根サラダ
飛騨牛のハヤシライス 11日
(麦入り)

小松菜のおひたし
ニジマスの天ぷら
味噌けんちん汁 12日

ごまあえ
厚揚げの味噌かけ
すまし汁 13日

切り干し大根のごまよごし
大豆と鶏肉の煮物
いものこ汁 16日

小松菜としめじのソテー
オムレツ
コッペパン
ポークビーンズ 17日

ふきよせごはん
シシャモのみみじ揚げ
岐福(ぎふ)味噌汁 18日
(麦入り)

高野豆腐の煮物
イワシのかば焼き
みかん
湯葉のかきたま汁 19日
(麦入り)

チンゲンサイの炒め物
大学芋
ソフト麺
きのこあん 20日

勤労感謝の日
23日

れんこんと豆のサラダ
タンドリーチキン
レーズンパン
大根としめじのスープ 24日

まめまめポテト
ツナライス
ゼリー
カレースープ 25日
(麦入り)

くきわかめの炒め煮
エビのから揚げ
一食中華麺
長崎ちゃんぽん 26日

小松菜と干し柿のおひたし
黒ごま鶏天
岐阜根菜汁 27日

ゆずの香りあえ
豚肉のあんからめ
こぶ汁 30日

11月
岐阜中央中学校

このマークは「味の旅」
今月は「和歌山県」です。

鉄分が多い献立の日
食物せんいが
多い献立の日
「日本型食事」の日

11月8日は
「いい歯の日」
よくかんで食べよう!
30回