

にくじゃが
キビナゴのからあげ
岐福(ぎふ)みそしる 3日

きりぼしだいこんのちゅうかいため
エビのチリソースに
ワンタンスープ 4日

だいこんとツナのにも
だいずいりかきあげ
おいものだいふく
いっしょうどん かやくうどん 5日

フルーツのもりあわせ
ビビンバどんぶり
わかめスープ 6日

こんにやくのきんぴら
こうやどうふのたまごじ
みかん
さつまいものみそしる 7日

スポーツのひ
10日

おかかあえ
あつやきたまご
のっぺいじる 11日

ひじきごはん
アジのこうみあげ
崎福(ぎふ)みそしる 12日

だいこんサラダ
だいずとごさかな
きのこカレー 13日

とりにくとかくふのうまに
アユのごまみそだれ
こぶじる 14日

ごまあえ
カツオのたつたあげ
けんちんじる 17日

こまつなとゆばのにびたし
ぶたニラいため
かんぴょうのたまごじ 18日

こふきいも
キャベツのサラダ
シーフードソース 19日

フライドポテト
ジャンバラヤ
まめのスープ 20日

ひじきサラダ
とりにくのあかワインに
さつまいものクリームスープ 21日

こまつなのごまみそあえ
タラのからあげ きのこあんかけ
ぎふこんさいじる 24日

いそにしき
ぐじょうみそけいちゃん
すましじる 25日

とうにゅうあんにんどうふ
あつあげともやしのいためもの
こがたパン やきそば 26日

キャベツのごまみそあえ
サバのにつけ
やまのさちのみそしる 27日

コーンキャベツ
チリコンカン
ポテトスープ 28日

チンゲンサイのちゅうかいため
にくだんごのあまずあん
とうふとたまごのスープ 31日

10月
みなみ

あじのたび
こんげつは『とちぎけん』

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日
食物(しょくもつ)せんいが
多いこんだての日
(にほんがたしょくじ)
「日本型食事」の日

このマークは
「ふるさとしょくさいの日」
すべてのこんだてに ぎふけんさんの
しょくさいが つかわれています。