

10月



長森南中

このマークは「味の旅」
今月は『ギリシャ』です。

このマークは「味の旅」
今月は『三重県』です。

このマークは
「ふるさと食材の日」
全ての献立に 岐阜県産の
食材が使われています。

コーンキャベツ

チリコンカン

豆乳デザート

ポテトスープ

1日

キャベツのごま酢あえ

サバのたつた揚げ

山の幸の味噌汁

4日

五色あえ

千草焼き

のりの佃煮

豚汁

5日

大根サラダ

フライビーンズ

アイスクリーム

きのこカレー

6日

ひじきごはん

ちくわの磯辺揚げ

岐阜(ぎふ)味噌汁

7日

タラモ・サラダ

スズカキア

ギリシャヨーグルト

ピタパン

ファソラーダ

8日

臨時休業日

みんなで食べる幸せを

「世界食料デー」月間2021

10/1 → 10/31

11日

含め煮

小イワシのから揚げ

ふりかけ

かきたま汁

12日

アーモンドあえ

大根と豚肉の煮物

納豆

すまし汁

13日

キャベツのサラダ

グリーンポテト

シーフードソース

14日

小松菜のおひたし

アユの味噌だれ

月見団子

こぶ汁

15日

おかかあえ

カツオのさらさ揚げ

きなこ豆

相性汁

18日

あいませ

肉ごはん

冷凍みかん

海苔しんじょ汁

19日

豆乳杏仁豆腐

厚揚げともやしの炒めもの

小型パン

焼きそば

20日

じゃがいものきんぴら

高野豆腐の卵とじ

小魚

岐阜(ぎふ)味噌汁

21日

小松菜の胡桃味噌あえ

タラのから揚げ きのこあんかけ

岐阜根菜汁

22日

切り干し大根のごまあえ

肉じゃが

ゼリー

岐阜(ぎふ)味噌汁

25日

フルーツの盛り合わせ

ビビンバ丼

わかめスープ

26日

大根とがんもの煮つけ

かき揚げ

一食うどん

かやくうどん

27日

野菜ふりかけ

豚肉のしょうが焼き

みかん

うずら卵のすまし汁

28日

野菜のソテー

豆のマリネ

黒パン

さつまいものシチュー

29日