

ほうれん草のごまあえ  
豚肉のあんからめ

岐福(ぎふ)味噌汁 1日

中華あえ  
エビのナッツ炒め

ワンタンスープ 2日

**文化の日**

3日

糸寒天のサラダ  
ツナライス

ポトフ 4日

大根サラダ  
フライビーンズ

カレーシチュー 5日

白菜のピーナツあえ  
いわしの紀州煮

いものこ汁 8日

豆腐杏仁豆腐  
高野豆腐入り酢豚

わかめスープ 9日

フルーツの盛り合わせ  
小松菜のソテー

アーモンド入り小魚  
ハヤシライス 10日

里芋のごまあえ  
和風おろしハンバーグ

粕汁 11日

グラナディエルスキー・ポホド(じゃがいものソテー)  
ブラウショヴィー・レゼニク(ポークカツレツ)

ゼリー  
ジャム

胚芽パン  
ゼレニノヴァー・ポリエウカ(わさいスープ) 12日

小松菜の煮びたし  
サバの味噌煮

けんちん汁 15日

五目豆  
郡上味噌けいちゃん

すまし汁 16日

チゲンサイのオイスターソース炒め  
大学芋

きのこあん 17日

木の葉丼  
シヤモのみみじ揚げ

かきたま汁 18日

ほうれん草ときのこのソテー  
オムレツ

ヨーグルト

米粉コッパン  
ポークビーンズ 19日

菊花びたし 錦糸卵  
タラのたつた揚げ

芋煮 22日

**勤労感謝の日**

23日

切り干し大根のじゃこ煮  
イカのあら揚げ

きうどん 24日

大根と角麩の煮物  
サケのさつまいも入りきのこあんかけ

抹茶ぶりにん  
筏師汁 25日

コーンキャベツ  
ミートボールのケチャップ煮

ゼリー

黒パン  
大根としめじのスープ 26日

ゆずの香りあえ  
レバーの煮つけ

関東煮 29日

おかかあえ  
サンマのかば焼き

大根の岐福(ぎふ)味噌汁 30日

**11月**

**長森南中**

このマークは「味の旅」  
今月は『山形県』  
『スロバキア』

11月8日は  
「いい歯の日」

- よくかんで食べよう
- 歯を磨こう