



ごまあえ
カツオのたつたあげ
けんちんじる 4日

こんにゃくのきんぴら
こうやどうふのたまごじ
みかん
(むぎいり) さつまいものみそしる 5日

だいこんサラダ
だいずとごさかな
きのこカレー 6日
(むぎいり)

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 7日



スポーツのひ



フルーツのもりあわせ
ビビンバどんぶり
わかめスープ 13日
(むぎいり)

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

ひじきサラダ
とりにくのあかワインに
くろパン
さつまいものクリームスープ 17日

にくじゃが
キビナゴのからあげ
岐福(ぎふ)みそしる 18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
ゼリー
(むぎいり) ワンタンスープ 19日

だいこんとツナのにももの
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 20日

キャベツのごまずあえ
サバのにつけ
やまのさちのみそしる 21日

コーンキャベツ
チリコンカン
ポテトスープ 24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 25日

こまつなのごまみそあえ
タラのからあげ きこのあんかけ
(むぎいり) ぎふこんさいじる 26日

こふきいも
キャベツのサラダ
シーフードソース 27日
ソフトめん

いそにしき
ぐじょうみそけいちゃん
すまいじる 28日
ゼリー

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 31日

10月

長良西小学校

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。