



月	火	水	木	金
<p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ</li> <li>しょうが</li> <li>青ねぎ</li> <li>粉さんしょう</li> <li>玄米</li> <li>丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）</li> <li>さつまいも</li> <li>きゅうり</li> <li>白ねぎ</li> <li>丹波黒大豆の枝豆</li> <li>にんにく</li> <li>キャベツ</li> <li>黒豆きなこ</li> </ul>				
		<p>1 こぎつねずし・牛乳 淡路たまねぎコロッケ キャベツともやしのおひたし きのこの赤だし汁</p> 	<p>2 パン・牛乳 スティックドック さつまいもサラダ 野菜スープ・かき</p> 	<p>3 ガーリックライス・牛乳 フェジョアード ゆでたまご キャベツとコーンのソテー</p> 
<p>6 ごはん・牛乳 とりつくね キャベツの香味漬け いもっこ汁・お月見ゼリー</p> 	<p>7 ごはん・牛乳 しゅうまい チャプチェ わかめスープ</p> 	<p>8 ごはん・牛乳 肉どうぶ 手作りひじきふりかけ もみじ和え</p> 	<p>9 パン・牛乳 スープスパゲティ 香草入りウインナー みかんサラダ</p> 	<p>10 にんじんごはん・牛乳 レバー入りミンチカツ 小松菜のおひたし かきたま汁</p> 
<p>13 スポーツの日</p> 	<p>14 ごはん・牛乳 サバのしょうが焼き うの花の炒り煮 とうふのみそ汁</p> 	<p>15 ごはん・牛乳 とり肉のさんしょみそ 白菜とにんじんのおひたし けんちん汁</p> 	<p>16 パン・牛乳 さつまいもシチュー ツナサラダ 黒大豆の枝豆</p> 	<p>17 赤飯・牛乳 ホッケの塩焼き チンゲン菜ともやしのごま和え ぶた汁・豆乳プリン</p> 
<p>20 玄米入りごはん・牛乳 いりこのから揚げ なすときゅうりの即席漬け 沢煮椀</p> 	<p>21 ごはん・牛乳 みそおでん だし巻きたまご 小松菜ともやしの甘酢和え</p> 	<p>22 ごはん・牛乳 肉みそビーンズ わかめとこんにゃくのサラダ えのきのすまし汁</p> 	<p>23 黒豆きな粉の揚げパン・牛乳 たまごとじ煮 ビーフンサラダ みかん</p> 	<p>24 ごはん・牛乳 切り干し大根の炒めナムル 大学芋 肉団子スープ</p> 
<p>27 ごはん・牛乳 ぶた肉と大根の煮物 焼きシシャモ キャベツとわかめの酢の物</p> 	<p>28 玄米入りごはん・牛乳 カレーうどん 岩津ねぎ入り平天 小松菜とたくあんのごま和え</p> 	<p>29 ごはん・牛乳 サンマのゆずしょうゆ ほうれん草としめじのおひたし さつま汁</p> 	<p>30 パン・牛乳 ポークビーンズ たまごチーズサラダ りんご</p> 	<p>31 ごはん・牛乳 かぼちゃコロッケ りっちゃんサラダ 大根のみそ汁・ミニトマト（小中）</p> 