



《今月の地元食材》

- ・じゃがいも
- ・にんにく
- ・白ねぎ
- ・玄米
- ・丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）
- ・さつまいも
- ・はくさい
- ・丹波大納言小豆
- ・米粉
- ・山の芋
- ・青ねぎ

月	火	水	木	金
<p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも</li> <li>・にんにく</li> <li>・白ねぎ</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>・はくさい</li> <li>・丹波大納言小豆</li> <li>・米粉</li> <li>・山の芋</li> <li>・青ねぎ</li> </ul>				
<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4</p> <p>ごはん・牛乳 茎わかめの炒め煮 いもけんぴ 白菜のみそ汁</p>	<p>5</p> <p>きのこごはん・牛乳 サバの塩焼き もみじ和え ぶた汁</p>	<p>6</p> <p>パン・牛乳 とり肉とさつまいもの甘辛炒め 大豆のトマトスープ いちごジャム</p>	<p>7</p> <p>木の葉どんぶり・牛乳 (玄米入りごはん) 焼きシシャモ 白菜とにんじんの酢の物</p>
<p>文化の日</p>				
<p>10</p> <p>ごはん・牛乳 ワカサギのから揚げ 切り干し大根のごま和え とうふのすまし汁</p>	<p>11</p> <p>ごはん・牛乳 そばろ煮 手作りひじきふりかけ キャベツの香味漬け</p>	<p>12</p> <p>ごはん・牛乳 新潟タレカツ かぶと水菜のサラダ わかめのみそ汁</p>	<p>13</p> <p>パン・牛乳 クリームシチュー チキンウイナー ドレッシングサラダ・りんご</p>	<p>14</p> <p>赤飯・牛乳 サワらのねぎソース 野菜のゆずマヨネーズ和え 黒豆みそのみそ汁・ラ・フランスゼリー</p>
<p>17</p> <p>カレーライス・牛乳 (玄米入りごはん) プレーンオムレツ キャベツのアーモンド和え</p>	<p>18</p> <p>いもころごはん・牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 小松菜ともやしのごま和え かきたま汁</p>	<p>19</p> <p>ごはん・牛乳 白菜と厚揚げの煮物 手作りサケふりかけ 切り干し大根のはりはり漬け</p>	<p>20</p> <p>小揚げパン・牛乳 とうふの中華煮 春雨サラダ みかん</p>	<p>21</p> <p>ごはん・牛乳 マスのごまだれ ひじき豆煮 さつま汁</p>
<p>24</p> <p>振替休日</p>	<p>25</p> <p>ごはん・牛乳 かやくうどん 山の芋のかき揚げ キャベツとたくあんのごま和え</p>	<p>26</p> <p>そばろどんぶり・牛乳 (ごはん) (とりそばろ・いりたまご) 呉汁</p>	<p>27</p> <p>カット丸パン・牛乳 ポトフ ハンバーグ 野菜サラダ・みかん</p>	<p>28</p> <p>ごはん・牛乳 とうふチゲ 焼きぎょうざ チンゲン菜ともやしのナムル</p>