

月	火	水	木	金
 <p>市制 20 周年</p> <p>祝</p> <p>5.1 丹波篠山市 誕生</p>	<p>7 カレーピラフ・牛乳 じゃがいものミルク煮 ミンチカツ 海そうサラダ</p> 	<p>8 手巻きずし・牛乳 (丹波篠山牛のしぐれ煮) (ごまたくあん・手巻きのり) 黒豆みそのみそ汁・お祝いだんご</p> 	<p>9 パン・牛乳 アスパラのスープ煮 たまごチーズサラダ 清見オレンジ</p> 	<p>10 篠山まるごと丼・牛乳 焼きシシャモ 小松菜とキャベツのおひたし ミニトマト</p> 
	<p>13 山菜ごはん・牛乳 かやくうどん ごぼうとわかめのかき揚げ キャベツとにんじんのごま和え</p> 	<p>14 えんどうごはん・牛乳 カツオの漁師揚げ ほうれん草ともやしのおひたし とうふのすまし汁・ミニトマト</p> 	<p>15 ごはん・牛乳 イワシのみりん干し焼き 五目豆煮 キャベツのみそ汁</p> 	<p>16 パン・牛乳 焼きハンバーグ マカロニサラダ レタスのスープ・河内ばんかん</p> 
<p>20 ごはん・牛乳 揚げぎょうざ チャプチェ わかめスープ</p> 	<p>21 ごはん・牛乳 そばろ煮 手作りひじきふりかけ チンゲン菜の酢の物</p> 	<p>22 ごはん・牛乳 ふた肉のコロッケ 茎わかめの炒め煮 呉汁(ごじる)</p> 	<p>23 小揚げパン・牛乳 とうふの煮物 ピーマンサラダ ミニトマト</p> 	<p>24 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 淡路玉ねぎのすりみ焼き もやしの甘酢和え</p> 
<p>27 ごはん・牛乳 とり肉のごまみそ キャベツとわかめの酢の物 沢煮椀</p> 	<p>28 ごはん・牛乳 にらじゃが 手作りサケふりかけ ゆばのすまし汁</p> 	<p>29 ごはん・牛乳 マーボーどうふ バンバンジーサラダ 甘夏みかん</p> 	<p>30 小パン・牛乳 焼きそば 焼きチキンウインナー 小松菜とコーンのサラダ</p> 	<p>31 ごはん・牛乳 蒸ししゅうまい ホイコーロー チンゲン菜のたまごスープ</p> 

《今月使用した地元野菜》

- ・山の芋
- ・きゅうり
- ・ミニトマト
- ・丹波大納言小豆

《篠山まるごと丼三か条》

- ◎ 丹波篠山産コシヒカリを使うこと
- ◎ 丹波篠山産特産肉を使うこと
- ◎ 丹波篠山産山の芋または旬の地野菜を使うこと

