

	火	水	木	金
<p>2 カレーピラフ・牛乳 ポトフ コーンツナサラダ みかん</p> 	<p>3</p> 	<p>4 木の葉どんぶり 牛乳 焼きシシャモ・かき 小松菜ともやしのごま和え</p> 	<p>5 プチパン・牛乳 五目ラーメン 揚げ春巻き ヨーグルトサラダ</p> 	<p>6 ごはん・牛乳 高野豆腐のあんかけ かぶときゅうりのあま酢和え さわ煮わん</p> 
<p>9 ごはん・牛乳 チキンカツ 切り干し大根の炒めナムル わかめスープ・みかん</p> 	<p>10 ごはん・牛乳 そばろ煮 なっとう和え もみじ和え</p> 	<p>11 きのごはん・牛乳 キビナゴごまフライ わかめとキャベツの酢の物 さつまいものみそ汁</p> 	<p>12 小パン・牛乳 ホキのオレンジ焼き フレンチポテト ミルファンティ</p> 	<p>13 マーボーどんぶり 牛乳 バンバンジーサラダ りんご</p> 
<p>16 ごはん・牛乳 とりのゆず香り揚げ 小松菜ともやしのおひたし のっぺい汁</p> 	<p>17 ごはん・牛乳 豚肉と大根の煮物 ひじきの炒め煮 はくさいのゆず昆布和え</p> 	<p>18 赤飯・牛乳 サケのごまだれかけ ほうれん草としめじのおひたし すまし汁・生乳ヨーグルト</p> 	<p>19 小揚げパン・牛乳 たまごとじ煮 チンゲンサイのソテー</p> 	<p>20 ごはん・牛乳 肉どうふ さつま芋と野菜のかき揚げ かき</p> 
<p>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 ごはん・牛乳 山の芋のかき揚げ はくさいと水菜のそくせき漬け 大根のみそ汁・みかん</p> 	<p>25 菜めし・牛乳 みそおでん ごぼうのごま酢和え かき</p> 	<p>26 小パン・牛乳 とうふの煮物 カレービーフン炒め いもかりんとう</p> 	<p>27 ごはん・牛乳 カツオの揚げ照り煮 はくさいともやしのおひたし ぶた汁</p> 
<p>30 ごはん・牛乳 はくさいのクリーム煮 ハンバーグのきのこソース ブロッコリーのサラダ</p> 				<p>&lt;今月使用した地元産物&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だいこん</li> <li>・葉ねぎ</li> <li>・さつまいも</li> <li>・にんにく</li> <li>・かぶら</li> <li>・白ねぎ</li> <li>・ピーマン</li> <li>・ゆず</li> </ul> <p>特産物として ・丹波大納言小豆 ・山の芋 10月末より新米コシヒカリを使用</p> 