

月	火	水	木	金
<p>《10月の地元野菜》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・丹波栗</li> <li>・丹波篠山茶</li> <li>・黒大豆の枝豆</li> <li>・山の芋</li> <li>・ミニトマト</li> </ul> <p>自然の恵みに感謝し、季節の味をおいしくいただきますよう。</p>			<p>1 丸パン・牛乳 パティハンバーグ チーズサラダ もやしスープ・みたらし団子</p> <p>2 ごはん・牛乳 炒り豆腐 キビナゴ磯辺フライ わかめの酢の物</p>	
<p>5 さつまいもごはん・牛乳 サバのしょうが焼き 切り干し大根のごま和え ぶた汁</p>	<p>6 もち麦ごはん・牛乳 揚げしゅうまい チャプチェ わかめスープ</p>	<p>7 ごはん・牛乳 筑前煮 焼きシシャモ 茎わかめの酢の物</p>	<p>8 小揚げパン・牛乳 卵とし煮 ビーフンサラダ みかん</p>	<p>9 キャロットライス・牛乳 レバー入りチキンフランク ごぼうサラダ クリームスープ・ぶどうゼリー</p>
<p>12 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) ゆでたまご みかんサラダ</p>	<p>13 ごはん・牛乳 切り干し大根の炒めナムル 大学芋 ワンタンスープ</p>	<p>14 ごはん・牛乳 淡路玉ねぎコロッケ りっちゃんサラダ 大根のみそ汁・ミニトマト</p>	<p>15 パン・牛乳 さつまいもシチュー ハムサラダ 黒大豆の枝豆・みかんジャム</p>	<p>16 赤飯・牛乳 ホッケの塩焼き ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁・栗とさつまいものタルト</p>
<p>19 ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん お茶のかき揚げ キャベツの香味漬け</p>	<p>20 ごはん・牛乳 サワラのお茶ソース 小松菜ともやしのおひたし 呉汁(ごじる)</p>	<p>21 ごはん・牛乳 肉じゃが お茶ふりかけ 白菜とにんじんのゆず風味</p>	<p>22 お茶パン・牛乳 プレーンオムレツ スイートポテトサラダ 野菜スープ・丹波大納言小豆あん</p>	<p>23 丹波栗と黒枝豆のにぎわいごはん・牛乳 丹波地鶏のさんしょみそ コリコリ干し大根の茶の香和え 霧芋の雲海汁・ミニトマト</p>
<p>26 ごはん・牛乳 おでん 手作りサケふりかけ チンゲン菜とにんじんのおひたし</p>	<p>27 ごはん・牛乳 焼きイカ 五目豆煮 さつまいものみそ汁</p>	<p>28 ごはん・牛乳 丹波篠山牛のサイコロステーキ キャベツのゆかり和え ゆばのすまし汁・ミニトマト</p>	<p>29 プチごまパン・牛乳 皿うどん 棒ぎょうざ フルーツヨーグルト</p>	<p>30 ごはん・牛乳 サンマのゆずしょうゆ もみじ和え きのこの赤だし汁</p>