



月	火	水	木	金
<p>1 ごはん・牛乳 おでん ごまじゃこ キャベツの酢の物</p>	<p>2 きのごはん・牛乳 根菜のつくね もみじ和え 呉汁・みかん</p>	<p>3 文化の日</p>	<p>4 キャロットパン・牛乳 マカロニスープ とり肉とさつまいもの甘辛炒め りんご</p>	<p>5 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) プレーンオムレツ ほうれん草のアーモンド和え</p>
<p>8 五目ラーメン・牛乳 (中華麺・具汁) 揚げしゅうまい バンバンジーサラダ</p>	<p>9 ごはん・牛乳 サバのゆずみそ ひじき豆煮 天内芋入りのっぺい汁</p>	<p>10 ごはん・牛乳 肉どうぶ さつまいものかき揚げ 納豆和え</p>	<p>11 パン・牛乳 チキンウインナー 切り干し大根のサラダ 白菜スープ・丹波大納言小豆あん</p>	<p>12 さつまいもごはん・牛乳 キビナゴカリカリフライ 白菜とにんじんのおひたし とうふのみそ汁・温州みかんゼリー</p>
<p>15 ごはん・牛乳 きんぴらごぼう いもかりんとう 大根のみそ汁</p>	<p>16 ごはん・牛乳 とうふの煮物 焼きたこ天 かぶの甘酢和え</p>	<p>17 シンガポールライス・牛乳 キャベツのスープ煮 グリルチキン ホッケンミー・ライチゼリー</p>	<p>18 小揚げパン・牛乳 たまごとじ煮 春雨サラダ みかん</p>	<p>19 赤飯・牛乳 サワラの塩焼き 小松菜とゆばのごま和え わかめのみそ汁・さつまいもと栗のタルト</p>
<p>22 ごはん・牛乳 山の芋のかき揚げ キャベツとたくあんのごま和え 黒豆みそのぶた汁</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>24 わかめごはん・牛乳 サケのごまだれ さつまいもと黒豆のきんとん 沢煮椀</p>	<p>25 小パン・牛乳 ポークビーンズ たまごチーズサラダ りんご</p>	<p>26 木の葉どんぶり・牛乳 (ごはん) ワカサギのから揚げ 白菜と水菜の即席漬け</p>
<p>29 ごはん・牛乳 肉じゃが たまねぎのすり身焼き 小松菜とにんじんのおひたし</p>	<p>30 ごはん・牛乳 白菜のクリーム煮 淡路たまねぎコロッケ れんこんサラダ</p>	<p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たまねぎ ・白ねぎ ・天内芋(里芋) ・はくさい ・白大豆 ・丹波大納言小豆 ・だいこん ・青ねぎ ・キャベツ ・ゆず ・山の芋 ・かぶ ・さつまいも ・にんにく 		