



月	火	水	木	金
<p>2 山菜ごはん・牛乳 ホキのあま酢和え 玉ねぎのみそ汁 かしわもち</p> 	<p>3 憲法記念日</p> 	<p>4 みどりの日</p> 	<p>5 こどもの日</p> 	<p>6 ごはん・牛乳 ビーフコロッケ 茎わかめの炒め煮・ミニトマト とうふとえのきのすまし汁</p> 
<p>9 オニオンライス 牛乳 大豆のトマトスープ煮 コーンツナサラダ</p> 	<p>10 篠山まるごと丼 牛乳 焼きシシャモ・ミニトマト 小松菜とキャベツのおひたし</p> 	<p>11 ごはん・牛乳 とうふの煮物 蒸しシューマイ 小松菜ともやしのナムル</p> 	<p>12 小パン・牛乳 スティックドッグ マカロニサラダ クリームスープ</p> 	<p>13 ごはん・牛乳 サバの塩焼き 五目豆煮 じゃが芋のみそ汁</p> 
<p>16 ごはん・牛乳 ニラじゃが 手作りサケふりかけ ゆばのすまし汁</p> 	<p>17 ハヤシライス・牛乳 (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>18 ごはん・牛乳 そばろ煮 焼きイカ 切り干し大根のハリハリ漬け</p> 	<p>19 小ごまパン・牛乳 豚肉とパインの揚げ煮 レタスのスープ あま夏みかん</p> 	<p>20 赤飯・牛乳 サケの塩焼き 小松菜ともやしのごま和え 呉汁(ごじる)・青りんごゼリー</p> 
<p>23 ごはん・牛乳 揚げぎょうざ チャプチェ わかめスープ</p> 	<p>24 えんどうごはん・牛乳 カツオの揚げ照り煮 ほうれん草とキャベツのおひたし かきたま汁</p> 	<p>25 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 タコ天焼き ひじきの炒め煮・あま夏みかん</p> 	<p>26 小揚げパン・牛乳 八宝菜 はるさめサラダ ミニトマト</p> 	<p>27 ごはん・牛乳 とり肉の香味焼き キャベツのレモン和え さわ煮わん</p> 
<p>30 ごはん・牛乳 炒りとうふ キビナゴごまフライ わかめの酢の物</p> 	<p>31 ごはん・牛乳 エビのチリソース ほうれん草とコーンのソテー 中華スープ</p> 	<p>《今月使用した地元産物》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">・葉ねぎ <li style="width: 50%;">・きゅうり <li style="width: 50%;">・たまねぎ <li style="width: 50%;">・キャベツ <li style="width: 50%;">・ごぼう <li style="width: 50%;">・ほうれん草 <li style="width: 50%;">・山の芋 <li style="width: 50%;">・丹波大納言小豆 <li style="width: 50%;">・干しいたけ <li style="width: 50%;">・米(篠山産コシヒカリ) 		