



月	火	水	木	金
<p>3 ごはん・牛乳 タコのから揚げ キャベツの香味漬け なすの赤だし汁・プラム</p>	<p>4 ごはん・牛乳 豚肉とズッキーニの炒め煮 かぼちゃのかき揚げ とうふのすまし汁・ミニトマト</p>	<p>5 マーボーどんぶり (ごはん)・牛乳 蒸ししゅうまい もやしのナムル</p>	<p>6 パン・牛乳 ラタトゥイユ 星型オムレツ ポテトスープ・すいか</p>	<p>7 コーンごはん・牛乳 サケフライ 油揚げときゅうりの酢の物 そうめん汁</p>
<p>10 ごはん・牛乳 ビーフコロッケ きんぴらごぼう 冬瓜のすまし汁・ミニトマト</p>	<p>11 夏野菜のカレーライス (麦ごはん)・牛乳 大豆とかえりの揚げ煮 切り干し大根のハリハリ漬け</p>	<p>12 十穀米ごはん・牛乳 アジの塩焼き 小松菜とゆばのごま和え かきたま汁・青りんごゼリー</p>	<p>13 パインパン・牛乳 チキンのバルメシアーナ 黒豆のサラダ 野菜スープ</p>	<p>14 ごはん・牛乳 焼きハンバーグ 野菜サラダ かぼちゃのみそ汁・冷凍みかん</p>
<p>17 海の日</p>	<p>18 ごはん・牛乳 そばろ煮 手作りひじきふりかけ キャベツの酢の物・ミニトマト</p>	<p>19 ごはん・牛乳 チンジャオロース チンゲン菜のごま和え たまごスープ</p>		

<今月の地元野菜>

- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・じゃがいも
- ・キャベツ
- ・きゅうり
- ・葉ねぎ
- ・トマト
- ・ズッキーニ
- ・ピーマン
- ・なす
- ・青じそ
- ・干しいたけ
- ・米(篠山産コシヒカリ)

