



月	火	水	木	金
<p>《今月使用した地元野菜》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だいこん ・水菜 ・白ねぎ ・さつまいも ・山の芋 ・青ねぎ ・じゃがいも ・キャベツ ・ゆず ・はくさい ・たまねぎ ・にんにく ・丹波大納言小豆 			<p>1 小パン・牛乳</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>たまごチーズサラダ</p> <p>りんご</p> 	<p>2 ごはん・牛乳</p> <p>肉どうふ</p> <p>さつまいものかき揚げ</p> <p>もみじ和え</p> 
			<p>5 木の葉どんぶり・牛乳</p> <p>(ごはん)</p> <p>焼きシシャモ</p> <p>かぶのゆず香和え</p> 	<p>6 ごはん・牛乳</p> <p>チキンカツ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>わかめのみそ汁</p> 
<p>12 ごはん・牛乳</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>切り干し大根のサラダ</p> <p>ポテトスープ</p> 	<p>13 ごはん・牛乳</p> <p>キャベツ入り平つくね</p> <p>さつまいものごま和え</p> <p>すり身だんご汁</p> 	<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>肉じゃが</p> <p>ごぼうとわかめのかき揚げ</p> <p>なっとう和え</p> 	<p>15 小パン・牛乳</p> <p>カレーうどん</p> <p>焼きチキンウインナー</p> <p>チンゲン菜のサラダ・りんご</p> 	<p>16 赤飯・牛乳</p> <p>寒ザワラの塩焼き</p> <p>小松菜としめじのおひたし</p> <p>白みそのみそ汁・ヨーグルト</p> 
<p>19 ごはん・牛乳</p> <p>白菜のクリーム煮</p> <p>カレーコロッケ</p> <p>ごぼうサラダ</p> 	<p>20 ごはん・牛乳</p> <p>山の芋のかき揚げ</p> <p>ごまたくあん</p> <p>ぶた汁・みかん</p> 	<p>21 きのごはん・牛乳</p> <p>イワシのみりん干し焼き</p> <p>白菜ともやしのおひたし</p> <p>さつまいものみそ汁</p> 	<p>22 小ごまパン・牛乳</p> <p>五目ラーメン</p> <p>ツナとわかめのサラダ</p> <p>りんご</p> 	<p>23 勤労感謝の日</p> 
<p>26 ごはん・牛乳</p> <p>みそおでん</p> <p>手作りひじきふりかけ</p> <p>キャベツの梅酢和え</p> 	<p>27 こぎつねずし・牛乳</p> <p>ワカサギのから揚げ</p> <p>白菜と水菜のおひたし</p> <p>ゆばのすまし汁</p> 	<p>28 お茶ごはん・牛乳</p> <p>牛肉のしぐれ煮</p> <p>コベクロ納豆のかき揚げ</p> <p>黒豆みそのみそ汁・みかん</p> 	<p>29 小あげパン・牛乳</p> <p>ポトフ</p> <p>ビーフンサラダ</p> <p>りんごゼリー</p> 	<p>30 ごはん・牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>蒸ししゅうまい</p> <p>ほうれん草ともやしの甘酢和え</p> 