



月

火

水

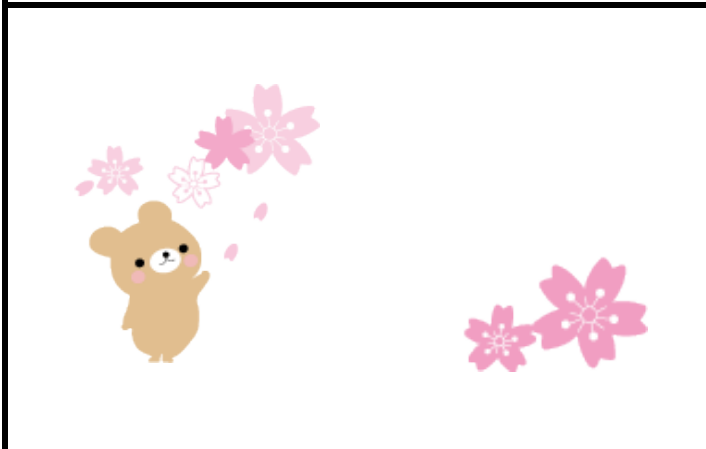
木

金



《今月の地元食材》

- 山の芋
- キャベツ
- ほうれん草
- 青ねぎ
- 黒大豆きなこ
- 丹波大納言小豆
- 丹波篠山茶
- 玄米
- 丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）



9 ごはん・牛乳
イワシのしょうが煮
うどの酢の物・かきたま汁
手作り黒豆きなこ蒸しパン



10 パン・牛乳
山の芋のみそグラタン
マカロニサラダ
野菜スープ



11 サケとコーンの酢飯・牛乳
ちくわのお茶揚げ
小松菜とキャベツのおひたし
若竹汁・花見だんご



14 ごはん・牛乳
炒りとうふ
手作りサバふりかけ
きゅうりのごま酢和え



15 ゆかりごはん・牛乳
かやくうどん
わかめのかき揚げ
清見オレンジ



16 ごはん・牛乳
豆腐ハンバーグの和風あん
たけのこのおかか煮
黒豆みそのみそ汁



17 パン・牛乳
ポロニアカツ
ごぼうサラダ
レタスのスープ



18 赤飯・牛乳
ハガツオの照り焼き
ほうれん草とキャベツのごま和え
ぶた汁・いちごみかんの2色ゼリー



21 ごはん・牛乳
淡路たまねぎコロッケ
茎わかめの炒め煮
とうふのみそ汁



22 カレーライス・牛乳
(玄米入りごはん)
チキンウインナー
みかんサラダ



23 そぼろどんぶり・牛乳
(ごはん)
(とりそぼろ・いりたまご)
じゃがいものみそ汁・いちご



24 黒糖パン・牛乳
スープスパゲティ
ハッシュドポテト
キャベツとアスパラのサラダ



25 ごはん・牛乳
サワラの木の芽みそ
ひじき豆煮
沢煮椀



28 玄米入りごはん・牛乳
焼きぎょうざ
ホイコーロー
中華風コーンスープ



29 昭和の日



30 ごはん・牛乳
とり肉のから揚げ
キャベツの酢の物
呉汁

