



| 月  | 火  | 水  | 木   | 金  |
|--|--|--|---|--|
| <p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>山の芋</li> <li>きゅうり</li> <li>パセリ</li> <li>丹波大納言小豆</li> <li>丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）</li> <li>ミニトマト</li> <li>たまねぎ</li> <li>丹波篠山牛</li> <li>青ねぎ</li> <li>キャベツ</li> <li>玄米</li> </ul> |  |  |   |  |
|  |  | <p>1 山菜ごはん・牛乳<br/>カツオの揚げ照り煮<br/>チンゲン菜の酢の物<br/>かきたま汁・かしわもち</p>        | <p>2 小パン・牛乳<br/>焼きそば<br/>チキンウインナー<br/>ヨーグルトサラダ</p>                 | <p>3 憲法記念日</p>    |
| <p>6 振替休日</p>   | <p>7 ごはん・牛乳<br/>カレーコロッケ<br/>ひじきの炒め煮<br/>沢煮椀</p>                      | <p>8 玄米入りごはん・牛乳<br/>マーボー豆腐<br/>エビしゅうまい<br/>ほうれん草のナムル</p>            | <p>9 パン・牛乳<br/>ポークビーンズ<br/>たまごチーズサラダ<br/>河内ばんかん</p>               | <p>10 篠山まるごと丼<br/>牛乳・焼きシシャモ<br/>小松菜とキャベツのおひたし<br/>ミニトマト（小中のみ）</p>  |
| <p>13 ごはん・牛乳<br/>肉だんごの酢豚風<br/>炒めビーフン<br/>味つけのり</p>   | <p>14 ごはん・牛乳<br/>とうふのくず煮<br/>ひじきちりめん<br/>もやしの甘酢和え</p>               | <p>15 ごはん・牛乳<br/>イワシのみりん干し<br/>きんぴらごぼう<br/>キャベツのみそ汁</p>            | <p>16 小揚げパン・牛乳<br/>たまごとじ煮<br/>こんにゃくとわかめのサラダ<br/>ミニトマト（小中のみ）</p>  | <p>17 ごはん・牛乳<br/>肉みそビーンズ<br/>切り干し大根のごま和え<br/>えのきのすまし汁</p>         |
| <p>20 ごはん・牛乳<br/>サバのヤンニョムカンジャン<br/>ぶた肉とキムチの炒め煮<br/>わかめスープ</p>    | <p>21 ごはん・牛乳<br/>手作りカツオふりかけ<br/>にらじゃが・たまねぎのみそ汁<br/>ミニトマト（小中のみ）</p>  | <p>22 ハヤシライス・牛乳<br/>（玄米入りごはん）<br/>大豆とかえりの揚げ煮<br/>キャベツのアーモンド和え</p>  | <p>23 パン・牛乳<br/>フィレオチキン<br/>ごぼうサラダ<br/>クリームスープ・いちごジャム</p>        | <p>24 赤飯・牛乳<br/>アジの塩焼き<br/>油揚げとキャベツの酢の物<br/>じゃがいものみそ汁・青うめゼリー</p>  |
| <p>27 ごはん・牛乳<br/>ソースカツ<br/>茎わかめの酢の物<br/>ゆばのすまし汁</p>    | <p>28 臨時休校</p>    | <p>29 ごはん・牛乳<br/>そばろ煮<br/>岩津ねぎ入り平天<br/>切り干し大根のはりはり漬け</p>           | <p>30 パン・牛乳<br/>とり肉の照り焼き<br/>マカロニサラダ<br/>野菜スープ・甘夏みかん</p>         | <p>31 昆布ごはん・牛乳<br/>ホタテのフライ<br/>小松菜のおひたし<br/>どさんこ汁</p>             |