




月	火	水	木	金
2 ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん 新茶のかき揚げ キャベツの香味漬け	3 ごはん・牛乳 じゃがいもと厚揚げの煮物 手作りお茶ふりかけ ゆでえんどう・ミニトマト (小中のみ)	4 ごはん・牛乳 サワラの茶ノベーゼソース 切り干し大根のごま和え 呉汁	5 お茶パン・牛乳 プレーンオムレツ コーンサラダ・もやしのスープ 丹波大納言小豆あん	6 ごはん・牛乳 とりつくね 緑茶和え かきたま汁
9 ハヤシライス・牛乳 (玄米入りごはん) ゆでたまご キャベツのアーモンド和え	10 えんどうごはん・牛乳 カツオの漁師揚げ ほうれん草ともやしのおひたし 黒豆みそのみそ汁	11 ごはん・牛乳 炒り豆腐 手作りひじきふりかけ ピリ辛きゅうり	12 パン・牛乳 ぶた肉とパインの揚げ煮 冬瓜スープ いちごジャム	13 ごはん・牛乳 マスのごまだれ 五目豆煮 じゃがいものみそ汁
16 十穀米ごはん・牛乳 サバの塩焼き 小松菜とキャベツのおひたし ぶた汁・ブルーベリーゼリー	17 ごはん・牛乳 肉みそビーンズ きゅうりと青じそのごま酢和え もずく汁・ミニトマト (小中のみ)	18 ごはん・牛乳 とり肉のから揚げ 茎わかめのサラダ たまねぎのみそ汁	19 パン・牛乳 マカロニのクリーム煮 ツナサラダ 黒豆のきなこ豆	20 親子どんぶり・牛乳 (ごはん) 焼きシシャモ チンゲン菜ともやしの酢の物
23 じゅうしい・牛乳 ゴーヤチャンプルー 白みそのみそ汁 シークワーサーゼリー	24 ごはん・牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ もやしのナムル	25 ごはん・牛乳 ポークコロッケ きんぴらごぼう えのきのすまし汁	26 パン・牛乳 タンドリーチキン ドレッシングサラダ 大豆のトマトスープ・愛南ゴールド	27 そぼろどんぶり・牛乳 (とりそぼろ・いりたまご) かぼちゃのみそ汁 ミニトマト (小中のみ)
30 わかめごはん・牛乳 白身魚のカリカリフライ チンゲン菜のおひたし 沢煮椀	 <p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">・うすいえんどう</li> <li style="width: 33%;">・ミニトマト</li> <li style="width: 33%;">・キャベツ</li> <li style="width: 33%;">・きゅうり</li> <li style="width: 33%;">・たまねぎ</li> <li style="width: 33%;">・じゃがいも</li> <li style="width: 33%;">・丹波篠山茶</li> <li style="width: 33%;">・青ねぎ</li> <li style="width: 33%;">・にんにく</li> <li style="width: 33%;">・丹波大納言小豆</li> <li style="width: 33%;">・丹波黒大豆</li> <li style="width: 33%;">・玄米</li> <li style="width: 33%;">・丹波篠山産コシヒカリ (農都のめぐみ米)</li> </ul> 