



月

火

水

木

金

7月

《今月の地元食材》

- たまねぎ
- にんにく
- しまうり
- トマト
- 青ねぎ
- 丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）
- にんじん
- 大根
- きゅうり
- モロッコいんげん
- 玄米
- じゃがいも
- なす
- 青ピーマン

<p>1 ごはん・牛乳 そぼろ煮 岩津ねぎ入り平天 タコときゅうりの酢の物</p>	<p>2 ごはん・牛乳 カレーコロッケ じゃこピーマン 沢煮椀</p>	<p>3 玄米入りごはん・牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ ほうれん草のナムル</p>	<p>4 小パン・牛乳 スパゲティナポリタン チキンウインナー パインサラダ</p>	<p>5 コーンごはん・牛乳 トビウオフライ キャベツの香味漬け セタそうめん汁・セタゼリー</p>
				
<p>8 キムタクごはん・牛乳 (ごはん・キムタクごはんの具) モロッコいんげんのかき揚げ 冬瓜のすまし汁</p>	<p>9 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 じゃがいものみそ汁・冷凍みかん</p>	<p>10 夏野菜のカレーライス (玄米入りごはん)・牛乳 プレーンオムレツ 手作り福神漬け</p>	<p>11 パンオウセザンム・レ バーボワレ オソースアイオリ ソテドクルジェットエ ポワプロ ンルーシュ アベック グラチネ スープオウピストー・ミルテーユドササヤマ</p>	<p>12 ごはん・牛乳 とり肉のからあげ チンゲン菜の酢の物・なすの赤だし汁 ミニトマト（小中のみ）</p>
				
<p>15 海の日</p>	<p>16 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 焼きシシャモ しまうりの浅漬け</p>	<p>17 ごはん・牛乳 イカカツ 五目豆煮 とうふのすまし汁</p>	<p>18 パン・牛乳 ハンバーグ 夏大根のサラダ 夏野菜スープ</p>	
				

