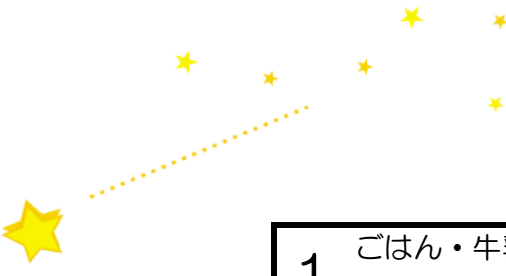


| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|

《今月の地元食材》

- たまねぎ
- じゃがいも
- かぼちゃ
- にんにく
- キャベツ
- なす
- しまური
- 青ピーマン
- 青ねぎ
- トマト
- ミニトマト
- 玄米
- 米粉
- 丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）



|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| <p>7 コーンごはん・牛乳<br/>とり肉のから揚げ<br/>キャベツの香味漬<br/>七タそうめん汁・七タゼリー</p>  | <p>1 ごはん・牛乳<br/>いりこのから揚げ<br/>タコときゅうりの酢の物<br/>なすの赤だし汁</p>    | <p>2 夏野菜のカレーライス<br/>(玄米入りごはん)・牛乳<br/>チキンウインナー<br/>切り干し大根のはりはり漬</p> | <p>3 小パン・牛乳<br/>スパゲティナポリタン<br/>ハッシュドポテト<br/>みかんサラダ</p>             | <p>4 ごはん・牛乳<br/>かぼちゃコロック<br/>じゃこピーマン<br/>とうふのみそ汁・ミニトマト (小中のみ)</p> |
| <p>8 ごはん・牛乳<br/>とうふの中華煮<br/>しゅうまい<br/>ピリ辛きゅうり</p>               | <p>9 ごはん・牛乳<br/>ぶた肉とスッキーニの炒め煮<br/>かぼちゃのかき揚げ<br/>冬瓜のすまし汁</p> | <p>10 パン・牛乳<br/>キャベツのスープ煮<br/>プレーンオムレツ<br/>ラタトゥイユ</p>              | <p>11 十穀米ごはん・牛乳<br/>アジの塩焼き<br/>小松菜とゆばのごま和え<br/>じゃがいものみそ汁・冷凍みかん</p> |   |
| <p>14 キムタクごはん・牛乳<br/>(ごはん・キムタクごはんの具)<br/>ちくわの天ぷら<br/>わかめスープ</p> | <p>15 ごはん・牛乳<br/>そばろ煮<br/>手作りカツオふりかけ<br/>しまうりの浅漬</p>        | <p>16 ごはん・牛乳<br/>サバのしょうが焼き<br/>ひじき豆煮・沢煮椀<br/>ミニトマト (小中)</p>        | <p>17 パン・牛乳<br/>ハンバーグ<br/>ごぼうサラダ<br/>夏野菜スープ</p>                    |   |

