

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）

1 ごはん・牛乳
いりこのから揚げ
タコときゅうりの酢の物
なすの赤だし汁



2 夏野菜のカレーライス
(玄米入りごはん)・牛乳
チキンウインナー
切り干し大根のはりはり漬け



3 小パン・牛乳
スパゲティナポリタン
ハッシュドポテト
みかんサラダ



4 ごはん・牛乳
かぼちゃコロッケ
じゃこピーマン
とうふのみそ汁・ミニトマト（小中のみ）



7 コーンごはん・牛乳
とり肉のから揚げ
キャベツの香味漬け
セタそうめん汁・セタゼリー



8 ごはん・牛乳
とうふの中華煮
しゅうまい
ピリ辛きゅうり



9 ごはん・牛乳
ぶた肉とズッキーニの炒め煮
かぼちゃのかき揚げ
冬瓜のすまし汁



10 パン・牛乳
キャベツのスープ煮
プレーンオムレツ
ラタトゥイユ



11 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



14 キムタクごはん・牛乳
(ごはん・キムタクごはんの具)
ちくわの天ぷら
わかめスープ



15 ごはん・牛乳
そばろ煮
手作りカツオふりかけ
しまうりの浅漬け



16 ごはん・牛乳
サバのしょうが焼き
ひじき豆煮・沢煮椀
ミニトマト（小中）



17 パン・牛乳
ハンバーグ
ごぼうサラダ
夏野菜スープ

