

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>青ねぎ</li> <li>たまねぎ</li> <li>丹波大納言小豆</li> <li>丹波篠山産コシヒカリ</li> <li>丹波篠山産牛肉</li> <li>ミニトマト</li> <li>きゅうり</li> <li>キャベツ</li> </ul>			<p>6 小パン・牛乳 焼きそば チキンウィンナー フルーツヨーグルト</p> 	<p>7 ごはん・牛乳 肉みそビーンズ ツナとわかめのサラダ かきたま汁</p> 
<p>10 篠山まるごと丼 (ごはん)・牛乳 焼きシシャモ・ミニトマト 小松菜とキャベツのおひたし</p> 	<p>11 ごはん・牛乳 揚げはるまき ホイコーロー ポテトとアスパラのスープ</p> 	<p>12 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 ひじきちりめん ごぼうの甘酢和え</p> 	<p>13 小パン・牛乳 白身魚フライ ドレッシングサラダ・タルタルソース クリームスープ・清見オレンジ</p> 	<p>14 赤飯・牛乳 アジの塩焼き 切り干し大根のごま和え じゃがいものみそ汁・青うめゼリー</p> 
<p>17 ごはん・牛乳 サバのしょうが焼き うの花の炒り煮 沢煮椀</p> 	<p>18 えんどうごはん・牛乳 カツオの漁師揚げ 小松菜ともやしのおひたし ゆばのすまし汁・甘夏みかん</p> 	<p>19 ごはん・牛乳 炒り豆腐 イワシのみりん干し焼き キャベツのゆかり和え</p> 	<p>20 小揚げパン・牛乳 八宝菜 ビーフンサラダ ミニトマト</p> 	<p>21 ハヤシライス・牛乳 (麦ごはん) 大豆とかえりの揚げ煮 ほうれん草のアーモンド和え</p> 
<p>24 ごはん・牛乳 筑前煮 たまねぎ天フライ チンゲン菜の酢の物</p> 	<p>25 ごはん・牛乳 にらじゃが 手作りサケふりかけ たまねぎのみそ汁</p> 	<p>26 もち麦ごはん・牛乳 とうふの中華煮 コーンしゅうまい わかめとこんにゃくのサラダ</p> 	<p>27 パン・牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ レタスのスープ・甘夏みかん</p> 	<p>28 ビビンバ・牛乳 (ごはん) (焼き肉) (子大豆もやしのナムル) わかめスープ</p> 
<p>31 ごはん・牛乳 カレーコロッケ 茎わかめの炒め煮 ぶた汁・河内ばんかん</p> 				