



月

火

水

木

金

《今月の地元食材》

- ・キャベツ
- ・たけのこ
- ・青ねぎ
- ・黒大豆きなこ
- ・丹波大納言小豆
- ・玄米
- ・丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）



9 ごはん・牛乳
イワシのしょうが煮
うどの酢の物・かきたま汁
手作り黒豆きなこ蒸しパン



10



11 サケとコーンの酢飯・牛乳
ちくわのお茶揚げ
小松菜とキャベツのおひたし
若竹汁・花見だんご



14 ごはん・牛乳
炒りとうふ
手作りサバふりかけ
きゅうりのごま酢和え



15 ゆかりごはん・牛乳
かやくうどん
わかめのかき揚げ
清見オレンジ



16 ごはん・牛乳
豆腐ハンバーグの和風あん
たけのこのおかか煮
呉汁



17 パン・牛乳
ポロニアカツ
ごぼうサラダ
レタスのスープ



18 赤飯・牛乳
ハガツオの照り焼き
ほうれん草とキャベツのごま和え
ぶた汁・いちごみかんの2色ゼリー



21 ごはん・牛乳
淡路たまねぎコロッケ
茎わかめの炒め煮
とうふのみそ汁



22 カレーライス・牛乳
(玄米入りごはん)
チキンウインナー
みかんサラダ



23 ごはん・牛乳
サワラの木の芽みそ
ひじき豆煮
沢煮椀



24 黒糖パン・牛乳
スープスパゲティ
ハッシュドポテト
キャベツとアスパラのサラダ



25 そぼろどんぶり・牛乳
(ごはん)
(とりそぼろ・いりたまご)
じゃがいものみそ汁・いちご



28 ごはん・牛乳
とり肉のから揚げ
キャベツの酢の物
黒豆みそのみそ汁



29 昭和の日



30 ごはん・牛乳
焼きぎょうざ
ホイコーロー
中華風コーンスープ

