



月	火	水	木	金
<p>2 ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん 新茶のかき揚げ キャベツの香味漬け</p>	<p>3 ごはん・牛乳 じゃがいもと厚揚げの煮物 手作りお茶ふりかけ ゆでえんどう・ミニトマト (小中のみ)</p>	<p>4 ごはん・牛乳 サワラの茶ノベーゼソース 切り干し大根のごま和え 呉汁</p>	<p>5 お茶パン・牛乳 プレーンオムレツ コーンサラダ・もやしのスープ 丹波大納言小豆あん</p>	<p>6 ごはん・牛乳 とりつくね 緑茶和え かきたま汁</p>
<p>9 ハヤシライス・牛乳 (玄米入りごはん) ゆでたまご キャベツのアーモンド和え</p>	<p>10 えんどうごはん・牛乳 カツオの漁師揚げ ほうれん草ともやしのおひたし ぶた汁</p>	<p>11 ごはん・牛乳 炒り豆腐 手作りひじきふりかけ ピリ辛きゅうり</p>	<p>12 パン・牛乳 ぶた肉とパインの揚げ煮 冬瓜スープ いちごジャム</p>	<p>13 ごはん・牛乳 マスのごまだれ 五目豆煮 じゃがいものみそ汁</p>
<p>16 十穀米ごはん・牛乳 サバの塩焼き 小松菜とキャベツのおひたし たまねぎのみそ汁・ブルーベリーゼリー</p>	<p>17 ごはん・牛乳 肉みそビーンズ きゅうりと青じそのごま酢和え もずく汁・ミニトマト (小中のみ)</p>	<p>18 ごはん・牛乳 とり肉のから揚げ 茎わかめのサラダ 黒豆みそのみそ汁</p>	<p>19 パン・牛乳 マカロニのクリーム煮 ツナサラダ 黒豆のきなこ豆</p>	<p>20 親子どんぶり・牛乳 (ごはん) 焼きシシャモ チンゲン菜ともやしの酢の物</p>
<p>23 じゅうしい・牛乳 ゴーヤチャンプルー 白みそのみそ汁 シークワーサーゼリー</p>	<p>24 ごはん・牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ もやしのナムル</p>	<p>25 ごはん・牛乳 ポークコロッケ きんぴらごぼう えのきのすまし汁</p>	<p>26 パン・牛乳 タンドリーチキン ドレッシングサラダ 大豆のトマトスープ・愛南ゴールド</p>	<p>27 そぼろどんぶり・牛乳 (とりそぼろ・いりたまご) かぼちゃのみそ汁 ミニトマト (小中のみ)</p>
<p>30 わかめごはん・牛乳 白身魚のカリカリフライ チンゲン菜のおひたし 沢煮椀</p>	<p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うすいえんどう ・きゅうり ・丹波篠山茶 ・丹波大納言小豆 ・丹波篠山産コシヒカリ (農都のめぐみ米) ・キャベツ ・たまねぎ ・青ねぎ ・丹波黒大豆 ・じゃがいも ・にんにく ・玄米 			