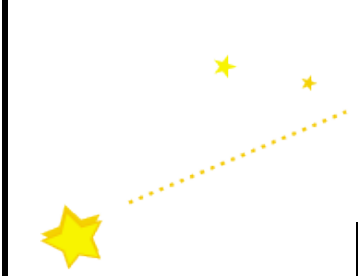


月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

《今月の地元食材》

- ・たまねぎ
- ・にんにく
- ・きゅうり
- ・キャベツ
- ・丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）
- ・にんじん
- ・なす
- ・青ピーマン
- ・青ねぎ
- ・じゃがいも
- ・しまうり
- ・トマト
- ・玄米



<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>4 ごはん・牛乳 かぼちゃコロック じゃこピーマン とうふのみそ汁・ミニトマト (小中)</p> 	
<p>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</p> 	<p>8 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</p> 	<p>9 ごはん・牛乳 ぶた肉とスッキーニの炒め煮 かぼちゃのかき揚げ 冬瓜のすまし汁</p> 	<p>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</p> 	<p>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</p>
<p>14 キムタクごはん (ごはん)・牛乳 (キムタクごはんの具) ちくわの天ぷら・わかめスープ</p> 	<p>15 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)</p> 	<p>16 ごはん・牛乳 とうふの中華煮 焼きしゅうまい ピリ辛きゅうり</p> 	<p>17 パン・牛乳 ハンバーグ ごぼうサラダ 夏野菜スープ</p> 	

