



《今月の地元食材》

- ジャがいも
- だいこん
- さつまいも
- 山の芋
- にんにく
- はくさい
- キャベツ
- 水菜
- 青ねぎ
- 白ねぎ
- かぶ
- 丹波大納言小豆
- 丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）
- 玄米

月	火	水	木	金
<p>3 文化の日</p> <p>4 ごはん・牛乳 茎わかめの炒め煮 いもけんぴ 白菜のみそ汁</p> <p>5 きのごはん・牛乳 サバの塩焼き もみじ和え かきたま汁・みかん</p> <p>6 パン・牛乳 とり肉とさつまいもの甘辛炒め 大豆のトマトスープ いちごジャム</p> <p>7 木の葉どんぶり・牛乳 (玄米入りごはん) 焼きシシャモ 白菜とにんじんの酢の物</p>				
<p>文化の日</p>				
<p>10 ごはん・牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 切り干し大根のごま和え とうふのすまし汁</p>	<p>11 ごはん・牛乳 そばろ煮 手作りひじきふりかけ キャベツの香味漬け</p>	<p>12 ごはん・牛乳 新潟タレカツ かぶと水菜の酢の物 わかめのみそ汁</p>	<p>13 パン・牛乳 クリームシチュー チキンウイナー ドレッシングサラダ</p>	<p>14 赤飯・牛乳 サワラのねぎソース 野菜のゆずマヨネーズ和え 黒豆みそのみそ汁・ラ・フランスゼリー</p>
<p>17 カレーライス・牛乳 (玄米入りごはん) プレーンオムレツ キャベツのアーモンド和え</p>	<p>18 いもころごはん・牛乳 ワカサギのから揚げ 小松菜ともやしのごま和え ぶた汁</p>	<p>19 ごはん・牛乳 白菜と厚揚げの煮物 手作りサケふりかけ 切り干し大根のはりはり漬け</p>	<p>20 小揚げパン・牛乳 とうふの中華煮 春雨サラダ みかん</p>	<p>21 ごはん・牛乳 マスのごまだれ ひじき豆煮 さつま汁</p>
<p>24 振替休日</p>	<p>25 ごはん・牛乳 かやくうどん 山の芋のかき揚げ キャベツとたくあんのごま和え</p>	<p>26 そぼろどんぶり・牛乳 (ごはん) (とりそぼろ・いりたまご) 呉汁</p>	<p>27 カット丸パン・牛乳 ポトフ ハンバーグ 野菜サラダ・りんご</p>	<p>28 ごはん・牛乳 とうふチゲ 焼きぎょうざ チンゲン菜ともやしのナムル</p>