



月	火	水	木	金
<p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> たまねぎ にんにく キャベツ 白ねぎ 粉さんしょう 丹波黒大豆の枝豆 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) さつまいも きゅうり 青ねぎ 黒豆きなこ 	<p>1 ガーリックライス・牛乳</p> <p>フェジョアータ</p> <p>ゆでたまご</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p>	<p>2 ごはん・牛乳</p> <p>とり肉のさんしょみそ</p> <p>白菜とにんじんのおひたし</p> <p>けんちん汁</p>	<p>3 パン・牛乳</p> <p>ハンバーグ</p> <p>さつまいものサラダ</p> <p>野菜スープ・かき</p>	<p>4 ごはん・牛乳</p> <p>肉みそビーンズ</p> <p>ごぼうの甘酢和え</p> <p>えのきのすまし汁</p>
	<p>7 玄米入りごはん・牛乳</p> <p>カレーうどん</p> <p>わかめのかき揚げ</p> <p>ごまたくあん</p>	<p>8 そぼろどんぶり・牛乳</p> <p>(ごはん)</p> <p>(とりそぼろ・いりたまご)</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>9 ごはん・牛乳</p> <p>肉豆腐</p> <p>手作りひじきふりかけ</p> <p>もみじ和え</p>	<p>10 キャロットパン・牛乳</p> <p>チキンレバーマリネ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>かき</p>
<p>14</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15 ごはん・牛乳</p> <p>カレーコロッケ</p> <p>茎わかめの炒め煮</p> <p>なめこのみそ汁</p>	<p>16 ごはん・牛乳</p> <p>しゅうまい</p> <p>チャプチェ</p> <p>わかめスープ</p>	<p>17 パン・牛乳</p> <p>さつまいもシチュー</p> <p>ツナサラダ</p> <p>黒大豆の枝豆</p>	<p>18 赤飯・牛乳</p> <p>ホッケの塩焼き</p> <p>チンゲン菜ともやしのごま和え</p> <p>ぶた汁・マスカットゼリー</p>
<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>ぶた肉と大根の煮物</p> <p>焼きシシャモ</p> <p>なすときゅうりの即席漬け</p>	<p>22 ごはん・牛乳</p> <p>牛肉と大豆のしぐれ煮</p> <p>キャベツと油揚げの酢の物</p> <p>かきたま汁</p>	<p>23 ごはん・牛乳</p> <p>サンマのゆずしょうゆ</p> <p>ほうれん草としめじのおひたし</p> <p>さつま汁</p>	<p>24 黒豆きな粉の揚げパン・牛乳</p> <p>とうふの中華煮</p> <p>ビーフンサラダ</p> <p>みかん</p>	<p>25 ごはん・牛乳</p> <p>切り干し大根の炒めナムル</p> <p>大学芋</p> <p>肉団子スープ</p>
<p>28 こぎつねずし・牛乳</p> <p>岩津ねぎ入り平天</p> <p>きのこの赤だし汁</p> <p>ずんだもち (小中)・温州みかんカットゼリー (幼)</p>	<p>29 玄米入りごはん・牛乳</p> <p>みそおでん</p> <p>だし巻きたまご</p> <p>小松菜ともやしの甘酢和え</p>	<p>30 ごはん・牛乳</p> <p>かぼちゃのひき肉フライ</p> <p>りっちゃんサラダ</p> <p>大根のみそ汁・ミニトマト</p>	<p>31 パン・牛乳</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>チキンナゲット</p> <p>パインサラダ</p>	