



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 青ねぎ 黒豆きなこ 	<p>1 ガーリックライス・牛乳 フェジョアータ ゆでたまご キャベツとコーンのソテー</p>	<p>2 ごはん・牛乳 とり肉のさんしょみそ 白菜とにんじんのおひたし けんちん汁</p>	<p>3 パン・牛乳 ハンバーグ さつまいものサラダ 野菜スープ・かき</p>	<p>4 ごはん・牛乳 肉みそビーンズ ごぼうの甘酢和え えのきのすまし汁</p>
<p>7 玄米入りごはん・牛乳 カレーうどん わかめのかき揚げ ごまたくあん</p>	<p>8 ごはん・牛乳 サバのみそだれ ほうれん草とキャベツのおひたし とうふのすまし汁</p>	<p>9 ごはん・牛乳 肉豆腐 手作りひじきふりかけ もみじ和え</p>	<p>10 キャロットパン・牛乳 チキンレバーマリネ ワンタンスープ かき</p>	<p>11 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</p>
<p>14 スポーツの日</p>	<p>15 ごはん・牛乳 カレーコロッケ 荳わかめの炒め煮 なめこのみそ汁</p>	<p>16 ごはん・牛乳 牛肉と大豆のしぐれ煮 キャベツと油揚げの酢の物 かきたま汁</p>	<p>17 パン・牛乳 さつまいもシチュー ツナサラダ 黒大豆の枝豆</p>	<p>18 赤飯・牛乳 ホッケの塩焼き チンゲン菜ともやしのごま和え ぶた汁・マスカットゼリー</p>
<p>21 玄米入りごはん・牛乳 みそおでん だし巻きたまご 小松菜ともやしの甘酢和え</p>	<p>22 ごはん・牛乳 しゅうまい チャプチェ わかめスープ</p>	<p>23 ごはん・牛乳 サンマのゆずしょうゆ ほうれん草としめじのおひたし さつま汁</p>	<p>24 黒豆きな粉の揚げパン・牛乳 とうふの中華煮 ビーフンサラダ みかん</p>	<p>25 ごはん・牛乳 切り干し大根の炒めナムル 大学芋 肉団子スープ</p>
<p>28 ごはん・牛乳 ぶた肉と大根の煮物 焼きシヤモ なすときゅうりの即席漬け</p>	<p>29 こぎつねずし・牛乳 岩津ねぎ入り平天 きのこの赤だし汁 <small>幼のみ</small> <small>ずんだもち (小中)・温州みかんカットゼリー (幼)</small></p>	<p>30 ごはん・牛乳 かぼちゃのひき肉フライ りっちゃんサラダ 大根のみそ汁・ミニトマト</p>	<p>31 パン・牛乳 ポークビーンズ チキンナゲット パインサラダ</p>	<p>10/29 温州みかん カットゼリー (幼のみ)</p>