



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

# 11月



《今月の地元食材》

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

1 きのごはん・牛乳  
サバの塩焼き  
もみじ和え  
さつまいものみそ汁



4 振替休日

5 ごはん・牛乳  
大豆とごぼうのミンチカツ  
白菜とにんじんのおひたし  
とうふの赤だし汁

6 ごはん・牛乳  
そばろ煮  
岩津ねぎ入り平天  
キャベツの酢の物

7 小パン・牛乳  
焼きそば  
チキンウインナー  
大根サラダ

8 ごはん・牛乳  
茎わかめの炒め煮  
いもかりんとう  
白菜のみそ汁・みかん



11 ごはん・牛乳  
新潟タレカツ  
かぶと水菜の酢の物  
のっぺい汁

12 木の葉どんぶり・牛乳  
(玄米入りごはん)  
焼きシシャモ  
小松菜とキャベツのごま和え

13 ごはん・牛乳  
白菜と厚揚げの煮物  
手作りひじきふりかけ  
切り干し大根のはりはり漬け

14 黒糖パン・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

15 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・ヨーグルト



18 カレーライス・牛乳  
(玄米入りごはん)  
プレーンオムレツ  
ほうれん草のアーモンド和え

19 さつまいもごはん・牛乳  
ワカサギのから揚げ  
小松菜ともやしのごま和え  
ばち汁

20 ごはん・牛乳  
ぶた肉と大根の煮物  
手作りカツオふりかけ  
ごぼうの甘酢和え

21 小揚げパン・牛乳  
たまごとし煮  
春雨サラダ  
みかん

22 ごはん・牛乳  
マスのごまだれ  
ひじき豆煮  
さつま汁



25 ごはん・牛乳  
かやくうどん  
山の芋のかき揚げ  
キャベツのゆかり和え

26 ごはん・牛乳  
とりつくね  
切り干し大根の煮物  
呉汁・みかん

27 ごはん・牛乳  
とうふチゲ  
エビしゅうまい  
チンゲン菜ともやしのナムル

28 パン・牛乳  
天内芋入りクリームシチュー  
ロングポークウインナー  
キャベツのカレーソテー・りんご

29 ごはん・牛乳  
おでん  
だし巻きたまご  
小松菜と白菜の酢の物

