



月	火	水	木	金
3 ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん 新茶のかき揚げ キャベツの香味漬け	4 ごはん・牛乳 じゃがいもと厚揚げの煮物 手作りお茶ふりかけ ゆでえんどう	5 ごはん・牛乳 サワラの茶ノベーゼソース 切り干し大根のごま和え 呉汁・ミニトマト（小中のみ）	6 お茶パン・牛乳 プレーンオムレツ コーンサラダ・もやしのスープ 丹波大納言小豆あん	7 ごはん・牛乳 とりつくね 緑茶和え かきたま汁
10 ハヤシライス・牛乳 （玄米入りごはん） ゆでたまご キャベツのアーモンド和え	11 えんどうごはん・牛乳 カツオの漁師揚げ ほうれん草ともやしのおひたし たまねぎのみそ汁	12 ごはん・牛乳 炒り豆腐・ピリ辛きゅうり 手作りひじきふりかけ ミニトマト（小中のみ）	13 黒糖パン・牛乳 ぶた肉とパインの揚げ煮 冬瓜スープ 愛南ゴールド	14 ごはん・牛乳 肉みそビーンズ キャベツと青じそのごま酢和え もずく汁
17 十穀米ごはん・牛乳 メバルの塩焼き キャベツのごま和え ぶた汁・冷凍みかん	18 ごはん・牛乳 小籠包 切り干し大根の炒めナムル わかめスープ	19 親子どんぶり・牛乳 （玄米入りごはん） 焼きシシャモ チンゲンサイともやしの酢の物	20 パン・牛乳 マカロニのクリーム煮 ツナサラダ 黒豆のきなこ豆	21 じゅうしい・牛乳 ゴーヤチャンプルー 白みそのみそ汁 シークワーサーゼリー
24 ごはん・牛乳 サバのごまだれ ひじきの炒め煮 沢煮椀	25 ナン・牛乳 大豆入りチキンカレー フライドポテト みかんサラダ	26 ごはん・牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 茎わかめの酢の物 とうふのみそ汁	27 パン・牛乳 キャベツのスープ煮 ポロニアカツ ごぼうサラダ・愛南ゴールド	28 そばろどんぶり・牛乳 （とりそばろ・いりたまご） かぼちゃのみそ汁 ミニトマト（小中のみ）

6月

《今月の地元食材》

- ・うすいえんどう
- ・きゅうり
- ・にんじん
- ・にんにく
- ・丹波篠山茶
- ・丹波篠山コシヒカリ（農都のめぐみ米）
- ・ミニトマト
- ・たまねぎ
- ・青ねぎ
- ・丹波黒大豆
- ・玄米
- ・キャベツ
- ・じゃがいも
- ・アスパラガス
- ・丹波大納言小豆

