



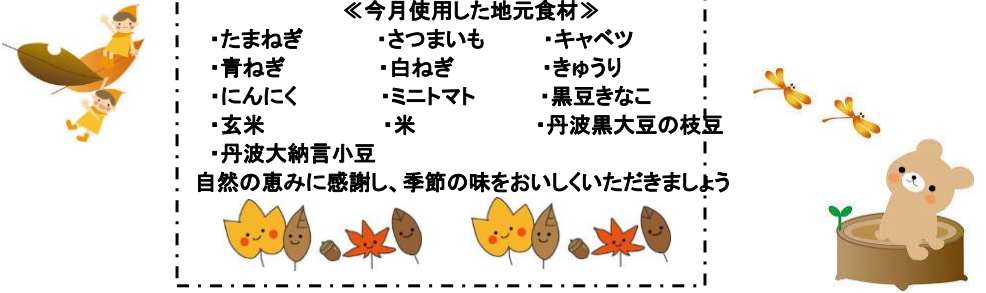


月	火	水	木	金
<p>3 ガーリックライス・牛乳 フェジョアード ゆでたまご キャベツとコーンのソテー</p> 	<p>4 ごはん・牛乳 筑前煮 焼きシシャモ 白菜と小松菜のおひたし</p> 	<p>5 ごはん・牛乳 チキンカツのごまみそ わかめの酢の物 とうふのすまし汁</p> 	<p>6 パン・牛乳 スティックドック さつまいもサラダ 野菜スープ・かき</p> 	<p>7 にんじんごはん・牛乳 レバー入りチキンミンチカツ ごぼうの甘酢 かきたま汁</p> 
<p>10 スポーツの日</p> 	<p>11 ビビンバ・牛乳 (ごはん) (焼肉・子大豆もやしのみじん) わかめスープ</p> 	<p>12 ごはん・牛乳 肉みそビーンズ ツナとわかめのサラダ ゆばのすまし汁・ミニトマト</p> 	<p>13 パン・牛乳 さつまいもシチュー ハムサラダ 黒大豆の枝豆</p> 	<p>14 赤飯・牛乳 ホッケの塩焼き 小松菜ともやしのごま和え ぶた汁・豆乳プリン</p> 
<p>17 ごはん・牛乳 ぶた肉と大根の煮物 だし巻きたまご 茎わかめの酢の物</p> 	<p>18 黒枝豆のごはん・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>19 ごはん・牛乳 サバのしょうが焼き 五目豆煮 じゃがいものみそ汁・味つけのり</p> 	<p>20 黒豆きなこの揚げパン・牛乳 たまごとじ煮 ビーフンサラダ みかん</p> 	<p>21 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>24 こぎつねずし・牛乳 岩津ねぎ入り平天 きのこの赤だし汁 ずんだもち・焼きのり</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>26 カレーライス・牛乳 (玄米入りごはん) チキンウインナー ほうれん草のアーモンド和え</p> 	<p>27 プチごまパン・牛乳 皿うどん 焼きしゅうまい みかんサラダ</p> 	<p>28 ごはん・牛乳 淡路玉ねぎコロッケ りっちゃんサラダ 大根のみそ汁・ミニトマト</p> 
<p>31 ごはん・牛乳 サンマのゆずしょうゆ 小松菜としめじのおひたし かぼちゃのだんご汁</p> 	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">《今月使用した地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">・たまねぎ <li style="width: 33%;">・さつまいも <li style="width: 33%;">・キャベツ <li style="width: 33%;">・青ねぎ <li style="width: 33%;">・白ねぎ <li style="width: 33%;">・きゅうり <li style="width: 33%;">・にんにく <li style="width: 33%;">・ミニトマト <li style="width: 33%;">・黒豆きなこ <li style="width: 33%;">・玄米 <li style="width: 33%;">・米 <li style="width: 33%;">・丹波黒大豆の枝豆 <li style="width: 33%;">・丹波大納言小豆 <p style="text-align: center;">自然の恵みに感謝し、季節の味をおいしくいただきますよう</p>  </div>			