

月	火	水	木	金
	<p>1 パン・牛乳 サワラのお茶ソース ごぼうの和風サラダ ポテトスープ・丹波大納言小豆あん</p> 	<p>2 ごはん・牛乳 ココロとんかつ もやしの甘酢和え とうふのすまし汁</p> 	<p>3 文化の日</p> 	<p>4 ごはん・牛乳 莖わかめの炒め煮 いもかりんとう 大根のみそ汁</p> 
<p>7 五目ラーメン・牛乳 (中華麺・具汁) しゅうまい パンハンジーサラダ・はちみつレモンゼリー</p> 	<p>8 さつまいもごはん・牛乳 ワカサギのから揚げ チンゲン菜とキャベツのおひたし ぶた汁</p> 	<p>9 ごはん・牛乳 みそおでん 手作りサバふりかけ 白菜と水菜の即席漬け</p> 	<p>10 キャロットパン・牛乳 とり肉とさつまいもの甘辛炒め マカロニスープ りんご</p> 	<p>11 赤飯・牛乳 マスのごまだれ 小松菜とゆばのおひたし わかめのみそ汁・メープルマフィン</p> 
<p>14 ごはん・牛乳 とうふチゲ チヂミ ほうれん草のナムル</p> 	<p>15 木の葉どんぶり・牛乳 (玄米入りごはん) ハタハタのから揚げ かぶと水菜のサラダ</p> 	<p>16 ごはん・牛乳 とり肉のねぎソース ひじき豆煮 さつまいものみそ汁</p> 	<p>17 小揚げパン・牛乳 ポトフ はるさめサラダ みかん</p> 	<p>18 ごはん・牛乳 サバのゆずみそ 切り干し大根の炒め煮 天内芋入りのっぺい汁</p> 
<p>21 ごはん・牛乳 じゃがいもと厚揚げの煮物 岩津ねぎ入り平天 かぶの甘酢和え</p> 	<p>22 大豆ごはん・牛乳 山の芋のかき揚げ 小松菜とえのきのごま和え タイの赤だし汁</p> 	<p>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 カット丸パン・牛乳 パティハンバーグ チーズサラダ 白菜スープ・りんご</p> 	<p>25 篠山まるごと丼・牛乳 (玄米入りごはん) 黒大豆とかえりの揚げ煮 手作りみそ入り五色なます・栗パン</p> 
<p>28 きのごはん・牛乳 根菜のつくね もみじ和え じゃがいものみそ汁・みかん</p> 	<p>29 ごはん・牛乳 淡路たまねぎコロケ 白菜とにんじんのおひたし 沢煮椀</p> 	<p>30 カレーライス・牛乳 (玄米入りごはん) プレーンオムレツ 切り干し大根のハリハリ漬け</p> 	<p>《今月使用した地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たまねぎ</li> <li>・白ねぎ</li> <li>・天内芋(里芋)</li> <li>・はくさい</li> <li>・しいたけ</li> <li>・玄米</li> <li>・山の芋</li> <li>・丹波篠山茶</li> <li>・だいこん</li> <li>・青ねぎ</li> <li>・ごぼう</li> <li>・ゆず</li> <li>・にんじん</li> <li>・丹波黒大豆</li> <li>・丹波大納言小豆</li> <li>・丹波篠山牛</li> <li>・かぶ</li> <li>・さつまいも</li> <li>・キャベツ</li> <li>・にんにく</li> <li>・水菜</li> <li>・丹波栗</li> </ul> 	