

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

7月



《今月の地元食材》

- ・たまねぎ
- ・キャベツ
- ・なす
- ・トマト
- ・デカンショ豆
- ・丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）
- ・にんじん
- ・青ねぎ
- ・ズッキーニ
- ・ブルーベリー
- ・モロッコいんげん
- ・じゃがいも
- ・青ピーマン
- ・きゅうり
- ・にんにく
- ・玄米

自然の恵みに感謝し、季節の味を
おいしくいただきます。

3 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 手作りひじきふりかけ タコときゅうりの酢の物	4 玄米入りごはん・牛乳 かぼちゃコロッケ じゃこピーマン 呉汁・ミニトマト	5 ごはん・牛乳 ぶた肉とズッキーニの炒め煮 モロッコいんげんのかき揚げ 冬瓜のすまし汁	6 パン・牛乳 プレーンオムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ・ブルーベリー	7 コーンごはん・牛乳 スズキフライ キャベツの香味漬け セタそうめん汁・セタゼリー
----------------------------------------------------	----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	--------------------------------------------------------



10 ごはん・牛乳 星型ハンバーグ ポテトサラダ わかめのみそ汁	11 十穀米ごはん・牛乳 サバのしょうが焼き 小松菜とゆばのごま和え 沢煮椀・冷凍みかん	12 夏野菜のカレーライス (玄米入りごはん)・牛乳 大豆とかえりの揚げ煮 手作り福神漬け	13 プチパン・牛乳 なす入りスパゲティナポリタン チキンウインナー ごぼうサラダ・オレンジジュース	14 ごはん・牛乳 とり肉のからあげ デカンショ豆 なすの赤だし汁・ミニトマト
----------------------------------------------	----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------



17 海の日	18 ごはん・牛乳 とうふの中華煮 しゅうまい ピリ辛きゅうり	19 ごはん・牛乳 イワシのアングレース チキンバジルサラダ 夏野菜スープ	
-----------	---------------------------------------------	---------------------------------------------------	--

