



7月



《今月の地元食材》

- たまねぎ
- にんにく
- しまური
- トマト
- 青ねぎ
- 丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）
- にんじん
- キャベツ
- きゅうり
- モロッコいんげん
- 玄米
- じゃがいも
- なす
- 青ピーマン

月	火	水	木	金
1 ごはん・牛乳 そばろ煮 岩津ねぎ入り平天 タコときゅうりの酢の物	2 キムタクごはん・牛乳 (ごはん・キムタクごはんの具) モロッコいんげんのかき揚げ とうふのすまし汁	3 玄米入りごはん・牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ もやしのナムル	4 小パン・牛乳 スパゲティナポリタン チキンウインナー パインサラダ	5 コーンごはん・牛乳 トビウオフライ キャベツの香味漬け セタそうめん汁・セタゼリー
8 十穀米ごはん・牛乳 アジの塩焼き 小松菜とゆばのごま和え じゃがいものみそ汁・冷凍みかん	9 夏野菜のカレーライス (玄米入りごはん)・牛乳 プレーンオムレツ 手作り福神漬け	10 ごはん・牛乳 イカカツ 五目豆煮 冬瓜のすまし汁	11 パンオウセザンム・レ バーボフレ オソースアイオリ ソテドクルジエツ エ ポワプロ ンルージュ アベック グラチネ スープオウピストー・ミルテュードササヤマ	12 ごはん・牛乳 とり肉のからあげ チンゲン菜の酢の物・なすの赤だし汁 ミニトマト（小中のみ）
15 海の日	16 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 焼きシシャモ しまうりの浅漬け	17 ごはん・牛乳 カレーコロッケ じゃこピーマン 沢煮椀	18 パン・牛乳 ハンバーグ 夏大根のサラダ 夏野菜スープ	

