

月	火	水	木	金
<p>2 山菜ごはん・牛乳 カツオの揚げ照り煮 チンゲン菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁・かしわもち</p> 				<p>6 わかめごはん・牛乳 かやくうどん 新玉ねぎのかき揚げ キャベツの香味漬け</p> 
<p>9 ごはん・牛乳 酢豚 炒めビーフン 味つけのり</p> 	<p>10 篠山まるごと丼 (ごはん)・牛乳 焼きシシャモ・お祝いだんご 小松菜とキャベツのおひたし</p> 	<p>11 麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい もやしのナムル</p> 	<p>12 パン・牛乳 とり肉の照り焼き マカロニサラダ 野菜スープ・甘夏みかん</p> 	<p>13 赤飯・牛乳 アジの塩焼き 切り干し大根のごま和え じゃがいものみそ汁・青うめゼリー</p> 
<p>16 ごはん・牛乳 筑前煮 豆腐カツ 小松菜ともやしのおひたし</p> 	<p>17 ハヤシライス・牛乳 (麦ごはん) プレーンオムレツ みかんサラダ</p> 	<p>18 ごはん・牛乳 肉みそビーンズ 油揚げとキャベツの酢の物 ゆばのすまし汁</p> 	<p>19 小揚げパン・牛乳 八宝菜 春雨サラダ ミニトマト</p> 	<p>20 ごはん・牛乳 にらじゃが 手作りサケふりかけ わかめのみそ汁</p> 
<p>23 ごはん・牛乳 ミートボールのケチャップ煮 ひじきのサラダ ワンタンスープ</p> 	<p>24 ごはん・牛乳 とうふのくず煮 イワシのみりん干し キャベツのゆかり和え</p> 	<p>25 ごはん・牛乳 サバのしょうが焼き 五目豆煮 かきたま汁・愛南ゴールド</p> 	<p>26 小パン・牛乳 焼きそば チキンウイナー フルーツヨーグルト</p> 	<p>27 えんどうごはん・牛乳 淡路玉ねぎコロッケ 茎わかめの酢の物 ぶた汁・ミニトマト</p> 
<p>30 ごはん・牛乳 春巻き ぶた肉とキムチの炒め煮 わかめスープ</p> 	<p>31 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 ひじきちりめん ごぼうの甘酢和え</p> 	 <p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> 山の芋 たまねぎ 丹波篠山産コシヒカリ ミニトマト えんどう豆 丹波大納言小豆 丹波篠山産牛肉 青ねぎ 		