

月	火	水	木	金
<p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> うすいえんどう キャベツ たまねぎ 丹波篠山茶 丹波大納言小豆 ミニトマト きゅうり じゃがいも 青ねぎ 丹波黒大豆 		<p>1 ごはん・牛乳 ぶた肉のしょうが焼き キャベツときゅうりの酢の物 わかめのみそ汁</p> 	<p>2 パン・牛乳 ミネストローネ とり肉のバジルソース 海そうサラダ</p> 	<p>3 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 ゆでえんどう・味つけのり</p> 
<p>6 ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん 新茶のかき揚げ キャベツの香味漬け</p> 	<p>7 ごはん・牛乳 サワラのお茶ソース 切り干し大根のごま和え 呉汁（ごじる）</p> 	<p>8 ごはん・牛乳 肉じゃが 手作りお茶ふりかけ 油揚げときゅうりの酢の物</p> 	<p>9 お茶パン・牛乳 プレーンオムレツ ごぼうサラダ・野菜スープ 丹波大納言小豆あん</p> 	<p>10 ごはん・牛乳 豆腐ハンバーグの和風あん 野菜の緑茶和え かきたま汁・びわ</p> 
<p>13 十穀米ごはん・牛乳 シイラの照り焼き 小松菜とキャベツのごま和え じゃがいものみそ汁・冷凍みかん</p> 	<p>14 ごはん・牛乳 ソースカツ ひじきときゅうりの酢の物 とうふのすまし汁</p> 	<p>15 親子どんぶり・牛乳 （ごはん） 野菜ナゲット チンゲン菜ともやしのおひたし</p> 	<p>16 パン・牛乳 クリームスープ チキンウインナー キャベツのカレーソテー・愛南ゴールド</p> 	<p>17 大豆ごはん・牛乳 小アジのから揚げ 小松菜ともやしの甘酢和え ぶた汁・ミニトマト</p> 
<p>20 ハヤシライス・牛乳 （麦ごはん） ゆでたまご キャベツとにんじんのアーモンド和え</p> 	<p>21 ごはん・牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ ほうれん草ともやしのナムル</p> 	<p>22 じゅうしい・牛乳 ゴーヤチャンプル 白みそのみそ汁 サーターアンダギー</p> 	<p>23 黒糖パン・牛乳 豚肉とパインの揚げ煮 もずくスープ シークワーサーゼリー</p> 	<p>24 そぼろどんぶり・牛乳 （ごはん） （とりそぼろ・いりたまご） かぼちゃのみそ汁・ミニトマト</p> 
<p>27 ごはん・牛乳 サバのごまダレ ひじきの炒め煮 沢煮椀</p> 	<p>28 ナン・牛乳 大豆入りチキンカレー 焼きメンチカツ カラフルサラダ</p> 	<p>29 ごはん・牛乳 きんぴらごぼう 冬瓜のすまし汁 黒豆のきなこ豆</p> 	<p>30 パン・牛乳 白身魚フライ ドレッシングサラダ はるさめスープ・愛南ゴールド</p> 	