






















月	火	水	木	金
<p>3 ガーリックライス・牛乳 フェジヨアータ ゆでたまご キャベツとコーンのソテー</p> 	<p>4 ごはん・牛乳 サバのしょうが焼き 五目豆煮 じゃがいものみそ汁・味つけのり</p> 	<p>5 ごはん・牛乳 チキンカツのごまみそ わかめの酢の物 ゆばのすまし汁</p> 	<p>6 パン・牛乳 スティックドック さつまいもサラダ 野菜スープ・かき</p> 	<p>7 にんじんごはん・牛乳 レバー入りミンチカツ ごぼうの甘酢和え かきたま汁</p> 
<p>10 スポーツの日</p> 	<p>11 ごはん・牛乳 筑前煮 焼きシシャモ 白菜と小松菜のおひたし</p> 	<p>12 ごはん・牛乳 肉みそビーンズ ツナとわかめのサラダ とうふのすまし汁・ミニトマト</p> 	<p>13 パン・牛乳 さつまいもシチュー ハムサラダ 黒大豆の枝豆</p> 	<p>14 ビビンバ・牛乳 (ごはん) (焼肉・子大豆もやしのナムル) わかめスープ</p> 
<p>17 ごはん・牛乳 ぶた肉と大根の煮物 だし巻きたまご 莖わかめの酢の物</p> 	<p>18 黒枝豆のごはん・牛乳 とり肉のさんしょみそ 白菜とにんじんのおひたし けんちん汁</p> 	<p>19 ごはん・牛乳 肉豆腐 手作りひじきふりかけ もみじ和え</p> 	<p>20 黒豆きなこの揚げパン・牛乳 たまごとじ煮 ビーフンサラダ みかん</p> 	<p>21 赤飯・牛乳 ホッケの塩焼き 小松菜ともやしのごま和え ぶた汁・豆乳プリン</p> 
<p>24 こぎつねずし・牛乳 岩津ねぎ入り平天 きのこの赤だし汁 ずんだもち・焼きのり</p> 	<p>25 ごはん・牛乳 切り干し大根の炒めナムル さつまいもと黒大豆の揚げ煮 羽東川スープ (肉だんごスープ)</p> 	<p>26 カレーライス・牛乳 (玄米入りごはん) チキンウインナー ほうれん草のアーモンド和え</p> 	<p>27 プチごまパン・牛乳 皿うどん 焼きしゅうまい みかんサラダ</p> 	<p>28 ごはん・牛乳 淡路玉ねぎコロック りっちゃんサラダ 大根のみそ汁・ミニトマト</p> 
<p>31 ごはん・牛乳 サンマのゆずしょうゆ 小松菜としめじのおひたし かぼちゃのだんご汁</p> 	<p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たまねぎ ・青ねぎ ・にんにく ・丹波大納言小豆 ・さつまいも ・白ねぎ ・ミニトマト ・米 ・キャベツ ・きゅうり ・黒豆きなこ ・丹波黒大豆の枝豆 