



月	火	水	木	金
	1 キャロットパン・牛乳 とり肉とさつまいもの甘辛炒め マカロニスープ りんご	2 きのごはん・牛乳 根菜のつくね もみじ和え じゃがいものみそ汁	3 文化の日	4 ごはん・牛乳 茎わかめの炒め煮 いもかりんとう 沢煮椀
7 ごはん・牛乳 コロコロとんかつ かぶと水菜のサラダ さつまいものみそ汁	8 ごはん・牛乳 とり肉のねぎソース ひじき豆煮 とうふのすまし汁・みかん	9 木の葉どんぶり・牛乳 (玄米入りごはん) ハタハタのから揚げ もやしの甘酢和え	10 カット丸パン・牛乳 パティハンバーグ チーズサラダ 白菜スープ・りんご	11 赤飯・牛乳 マスのごまだれ 小松菜とゆばのおひたし わかめのみそ汁・メープルマフィン
14 五目ラーメン・牛乳 (中華麺・具汁) しゅうまい <small>パンバンジーサラダ・はちみつレモンゼリー</small>	15 さつまいもごはん・牛乳 ワカサギのから揚げ 白菜とにんじんのおひたし ぶた汁	16 ごはん・牛乳 とうふチゲ チヂミ ほうれん草のナムル	17 小揚げパン・牛乳 ポトフ はるさめサラダ みかん	18 篠山まるごと丼・牛乳 (玄米入りごはん) 黒大豆とかえりの揚げ煮 手作りみそ入り五色なます・栗ポン
21 ごはん・牛乳 サバのゆずみそ 切り干し大根の炒め煮 天内芋入りのっぺい汁	22 大豆ごはん・牛乳 山の芋のかき揚げ 小松菜とえのきのごま和え タイの赤だし汁	23 勤労感謝の日	24 パン・牛乳 サワラのお茶ソース ごぼうの和風サラダ <small>ポテトスープ・丹波大納言小豆あん</small>	25 ごはん・牛乳 みそおでん 手作りサバふりかけ 白菜と水菜の即席漬け
28 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 かぶの甘酢和え	29 ごはん・牛乳 淡路たまねぎコロケ チンゲン菜とキャベツのおひたし 大根のみそ汁	30 カレーライス・牛乳 (玄米入りごはん) プレーンオムレツ 切り干し大根のハリハリ漬け	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>《 今月の地元食材 》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たまねぎ ・白ねぎ ・天内芋(里芋) ・はくさい ・しいたけ ・丹波黒大豆 ・だいこん ・青ねぎ ・ごぼう ・ゆず ・にんにく ・にんじん ・丹波栗 ・かぶ ・さつまいも ・キャベツ ・にんにく ・水菜 ・山の芋 </div>	