




月	火	水	木	金
<p>1 玄米入りごはん・牛乳 マーボー豆腐 コーンしゅうまい もやしナムル</p> 	<p>2 山菜ごはん・牛乳 カツオの揚げ照り煮 チンゲン菜の酢の物 かきたま汁・かしわもち</p> 	<p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミニトマト ・たまねぎ ・丹波篠山産牛肉 ・青ねぎ ・えんどう豆 ・丹波篠山産コシヒカリ ・山の芋 ・丹波大納言小豆 		
<p>8 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>9 ごはん・牛乳 れんこんのはさみ揚げ ほうれん草のごま和え たまねぎのみそ汁</p> 	<p>10 篠山まるごと丼 (ごはん)・牛乳 焼きシシャモ 小松菜のおひたし・ミニトマト</p> 	<p>11 小パン・牛乳 焼きそば チキンウイナー ヨーグルトサラダ</p> 	<p>12 ごはん・牛乳 焼きぎょうざ ホイコーロー 中華風コーンスープ</p> 
<p>15 ごはん・牛乳 酢豚 炒めビーフン 味つけのり</p> 	<p>16 ごはん・牛乳 肉みそビーンズ 切り干し大根のごま和え えのきのすまし汁</p> 	<p>17 ハヤシライス・牛乳 (玄米入りごはん) プレーンオムレツ ほうれん草のアーモンド和え</p> 	<p>18 小揚げパン・牛乳 とうふの中華煮 コーンツナサラダ ミニトマト</p> 	<p>19 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>22 ごはん・牛乳 サバのしょうが焼き 小松菜とゆばのおひたし ぶた汁</p> 	<p>23 ゆかりごはん・牛乳 カレーうどん 新たまねぎのかき揚げ 甘夏みかん</p> 	<p>24 ごはん・牛乳 そばろ煮 野菜ナゲット 切り干し大根のはりはり漬け</p> 	<p>25 パン・牛乳 フィレオチキン ドレッシングサラダ クリームスープ・いちごジャム</p> 	<p>26 赤飯・牛乳 アジの塩焼き 油揚げとキャベツの酢の物 じゃがいものみそ汁・青うめゼリー</p> 
<p>29 ごはん・牛乳 ソースカツ わかめとこんにゃくのサラダ ゆばのみそ汁</p> 	<p>30 えんどうごはん・牛乳 たまごとじ煮 岩津ねぎ入り平天 チンゲン菜のおひたし</p> 	<p>31 ごはん・牛乳 イワシのみりん干し焼き 五目豆煮 キャベツのみそ汁・河内ばんかん</p> 		