

月

火

水

木

金

7月



《今月の地元食材》

- たまねぎ
- 青ねぎ
- きゅうり
- ミニトマト
- デカンショ豆
- 丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）
- にんじん
- なす
- トマト
- ブルーベリー
- モロッコインゲン
- じゃがいも
- 青ピーマン
- にんにく

<p>3 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 手作りひじきふりかけ タコときゅうりの酢の物</p>	<p>4 玄米入りごはん・牛乳 かぼちゃコロッケ じゃこピーマン 呉汁・ミニトマト</p>	<p>5 ごはん・牛乳 豚肉とズッキーニの炒め煮 モロッコインゲンのかき揚げ 冬瓜のすまし汁</p>	<p>6 プチパン・牛乳 なす入りスパゲティナポリタン チキンウインナー ごぼうサラダ・オレンジジュース</p>	<p>7 コーンごはん・牛乳 スズキフライ キャベツの香味漬け セタそうめん汁・セタゼリー</p>
<p>10 ごはん・牛乳 星型ハンバーグ ポテトサラダ わかめのみそ汁</p>	<p>11 夏野菜のカレーライス (玄米入りごはん)・牛乳 大豆とかえりの揚げ煮 手作り福神漬け</p>	<p>12 十穀米ごはん・牛乳 サバのしょうが焼き 小松菜とゆばのごま和え 沢煮椀・冷凍みかん</p>	<p>13 パン・牛乳 プレーンオムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ・ブルーベリー</p>	<p>14 ごはん・牛乳 とり肉のからあげ デカンショ豆 なすの赤だし汁・ミニトマト</p>
<p>17 海の日</p>	<p>18 ごはん・牛乳 とうふの中華煮 しゅうまい ピリ辛きゅうり</p>	<p>19 ごはん・牛乳 イワシのアングレース チキンバジルサラダ 夏野菜スープ</p>		

