



月	火	水	木	金
<p>2 ガーリックライス・牛乳 フェジョアーダ ゆでたまご キャベツとコーンのソテー</p>	<p>3 ごはん・牛乳 チキンカツ ごぼうの甘酢和え 白菜のみそ汁</p>	<p>4 ごはん・牛乳 ぶた肉と大根の煮物 イワシのみりん干し なすの即席漬け</p>	<p>5 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>6 ごはん・牛乳 肉みそビーンズ ほうれん草としめじのおひたし ゆばのすまし汁・ミニトマト</p>
<p>9 スポーツの日</p>	<p>10 にんじんごはん・牛乳 レバー入りミンチカツ 茎わかめの酢の物 かきたま汁</p>	<p>11 ごはん・牛乳 肉どうぶ 手作りひじきふりかけ もみじ和え</p>	<p>12 パン・牛乳 さつまいもシチュー ツナサラダ 黒大豆の枝豆</p>	<p>13 赤飯・牛乳 ホッケの塩焼き チンゲンサイともやしのごま和え ぶた汁・マスカットゼリー</p>
<p>16 ごはん・牛乳 焼きぎょうざ チャプチェ わかめスープ</p>	<p>17 ごはん・牛乳 サンマのゆずしょうゆ ほうれん草のごま和え だんご汁</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・丹波栗ボン</p>	<p>19 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>20 カレーライス・牛乳 (玄米入りごはん) チキンウインナー 手作り福神漬け</p>
<p>23 ごはん・牛乳 豆腐ハンバーグの和風あん キャベツのゆかり和え 沢煮椀</p>	<p>24 ごはん・牛乳 切り干し大根の炒めナムル 大学芋 肉団子スープ</p>	<p>25 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</p>	<p>26 プチごまパン・牛乳 皿うどん しゅうまい みかんサラダ</p>	<p>27 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</p>
<p>30 玄米入りごはん・牛乳 筑前煮 焼きシシャモ 小松菜と白菜のごま和え</p>	<p>31 ごはん・牛乳 かぼちゃコロッケ りっちゃんサラダ 大根のみそ汁・ミニトマト</p>	<p>10月</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 ・丹波黒大豆の枝豆 ・丹波篠山産コシヒカリ(農都のめぐみ米) ・丹波大納言小豆 ・さつまいも ・白ねぎ ・黒豆きなこ ・キャベツ ・きゅうり ・ミニトマト 		