

月	火	水	木	金
<p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たまねぎ ・白ねぎ・青ねぎ ・天内芋（里芋） ・はくさい ・にんじん ・丹波黒大豆 ・丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米） ・だいこん ・さつまいも ・ごぼう ・にんにく ・水菜 ・丹波大納言小豆 ・かぶ ・山の芋 ・キャベツ ・しいたけ ・玄米 		<p>1 きのごはん・牛乳 根菜のつくね もみじ和え さつまいものみそ汁</p> 	<p>2 パン・レ ポタージュドゥリジャア プーレリテアラブワグアンサルソストマト ポムドゥテールアラリヨネズ・クリームキャラメル</p> 	<p>3 文化の日</p> 
<p>6 ごはん・牛乳 茎わかめの炒め煮 いもかりんとう 白菜のみそ汁</p> 	<p>7 木の葉どんぶり・牛乳 (玄米入りごはん) 焼きシシャモ かぶと水菜のサラダ</p> 	<p>8 ごはん・牛乳 カレーコロッケ ひじき豆煮 天内芋入りのっぺい汁</p> 	<p>9 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 みかん</p> 	<p>10 赤飯・牛乳 サワラのねぎソース 野菜のゆずマヨネーズ和え 黒豆みそのぶた汁・ヨーグルト</p> 
<p>13 さつまいもごはん・牛乳 ワカサギのから揚げ 小松菜ともやしのごま和え ばち汁</p> 	<p>14 ごはん・牛乳 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 呉汁・ミニトマト</p> 	<p>15 ごはん・牛乳 コロコロとんかつ 手作りみそ入り五色なます ゆばのすまし汁</p> 	<p>16 小揚げパン・牛乳 とうふの中華煮 はるさめサラダ みかん</p> 	<p>17 カレーライス・牛乳 (玄米入りごはん) プレーンオムレツ キャベツのアーモンド和え</p> 
<p>20 ごはん・牛乳 山の芋のかき揚げ キャベツとたくあんのごま和え だんご汁</p> 	<p>21 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</p> 	<p>22 中華おこわ・牛乳 しゅうまい チンゲン菜のごま油炒め 中華風コーンスープ・りんご</p> 	<p>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 わかめごはん・牛乳 マスのごまだれ さつまいもと黒豆のきんとん 沢煮椀</p> 
<p>27 ごはん・牛乳 おでん 手作りひじきふりかけ キャベツの香味漬け</p> 	<p>28 ごはん・牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 白菜とにんじんのおひたし きのこの赤だし汁</p> 	<p>29 ごはん・牛乳 とうふチゲ 焼きぎょうざ もやしのナムル</p> 	<p>30 パン・牛乳 白菜のクリーム煮 チキンウインナー みかんサラダ</p> 	<p>11月</p> 