



月	火	水	木	金
<p><今月の地元野菜></p> <ul style="list-style-type: none"> ・たまねぎ ・じゃがいも ・さつまいも ・青ねぎ ・きゅうり ・にんにく ・丹波大納言小豆 ・丹波黒大豆の枝豆 	<p>1 ごはん・牛乳</p> <p>豆腐ハンバーグの和風あん</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>沢煮椀</p> 	<p>2 ごはん・牛乳</p> <p>チーズのすり身巻き</p> <p>五目豆煮</p> <p>じゃがいものみそ汁・ミニトマト</p> 	<p>3 プチごまパン・牛乳</p> <p>皿うどん</p> <p>蒸ししゅうまい</p> <p>フルーツヨーグルト</p> 	<p>4 ごはん・牛乳</p> <p>チキンカツ</p> <p>さつまいものごま和え</p> <p>たぬき汁</p> 
	<p>7 ビビンバ・牛乳</p> <p>(ごはん)</p> <p>(焼き肉・ナムル)</p> <p>わかめスープ</p> 	<p>8 ごはん・牛乳</p> <p>炒りとうふ</p> <p>タコのから揚げ</p> <p>きゅうりの酢の物</p> 	<p>9 ごはん・牛乳</p> <p>豚肉と大根の煮物</p> <p>焼きシシャモ</p> <p>小松菜のおひたし・みかん</p> 	<p>10 キャロットパン・牛乳</p> <p>ミンチカツレバー入り</p> <p>黒大豆の枝豆</p> <p>ワンタンスープ・柿</p> 
<p>14</p> <p>体育の日</p> 	<p>15 ごはん・牛乳</p> <p>酢豚</p> <p>中華和え</p> <p>味付けのり</p> 	<p>16 そぼろどんぶり・牛乳</p> <p>(ごはん)</p> <p>(どりそぼろ・いりたまご)</p> <p>呉汁・ミニトマト</p> 	<p>17 パン・牛乳</p> <p>さつまいもシチュー</p> <p>焼きチキンウインナー</p> <p>みかんサラダ</p> 	<p>18 ごはん・牛乳</p> <p>サバのしょうが焼き</p> <p>小松菜としめじのおひたし</p> <p>ぶた汁・みかん</p> 
<p>21 もち麦ごはん・牛乳</p> <p>カレーうどん</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <p>茎わかめのサラダ</p> 	<p>22</p> <p>即位礼正殿の儀の行われる日</p> 	<p>23 くりごはん・牛乳</p> <p>サンマのゆずしょうゆ</p> <p>千草和え</p> <p>きのこの赤だし汁</p> 	<p>24 小揚げパン・牛乳</p> <p>とうふの煮物</p> <p>ビーフンサラダ</p> <p>みかん</p> 	<p>25 ごはん・牛乳</p> <p>大学芋</p> <p>切り干し大根の炒めナムル</p> <p>肉団子スープ</p> 
<p>28 ごはん・牛乳</p> <p>筑前煮</p> <p>だし巻きたまご</p> <p>ほうれん草のおひたし・みかん</p> 	<p>29 ごはん・牛乳</p> <p>淡路たまねぎコロケ</p> <p>りっちゃんサラダ</p> <p>大根のみそ汁・ミニトマト</p> 	<p>30 ごはん・牛乳</p> <p>おでん</p> <p>ひじきちりめん</p> <p>小松菜とにんじんのおひたし</p> 	<p>31 パン・牛乳</p> <p>白身魚フライ・タルタルソース</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>かぼちゃのトマトスープ</p> 	