













月	火	水	木	金
<p>3 ごはん・牛乳 炒りどり 焼きシシャモ 小松菜ともやしのごま和え</p> 	<p>4 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) 焼きチキンウィンナー ほうれん草のアーモンド和え</p> 	<p>5 ごはん・牛乳 ちくわの天ぷら 茎わかめの炒め煮 ぶた汁</p> 	<p>6 パン・牛乳 たまごチーズサラダ 大豆のトマトスープ煮 かき</p> 	<p>7 にんじんごはん・牛乳 チキンレバーマリネ かきたま汁 みかん</p> 
<p>10 体育の日</p> 	<p>11 マーボーどんぶり・牛乳 (ごはん) 揚げはるまき ほうれん草ともやしのナムル</p> 	<p>12 くりごはん・牛乳 サンマのゆずしょうゆ 干草和え きのこの赤だし汁</p> 	<p>13 パン・牛乳 さつまいもシチュー ハムと野菜のサラダ 黒大豆の枝豆</p> 	<p>14 ごはん・牛乳 豚肉と大根の煮物 ひじきの炒め煮・みかん 小松菜とたくあんのごま和え</p> 
<p>17 ごはん・牛乳 焼きハンバーグ スイートポテトサラダ 野菜スープ</p> 	<p>18 ごはん・牛乳 すき焼き煮 ごまじゃこ わかめとキャベツの酢の物</p> 	<p>19 ごはん・牛乳 焼きイカ 五目豆煮 じゃがいものみそ汁・かき</p> 	<p>20 小揚げパン・牛乳 とうふの煮物 ビーフンサラダ みかん</p> 	<p>21 ごはん・牛乳 大学芋 切り干し大根の炒めナムル わかめスープ</p> 
<p>24 ごはん・牛乳 たまねぎコロッケ りっちゃんサラダ 大根のみそ汁・ミニトマト</p> 	<p>25 ごはん・牛乳 おでん 手作りサケふりかけ 小松菜とえのきのおひたし</p> 	<p>26 ごはん・牛乳 サバのしょうが焼き キャベツともやしのごま酢和え さわ煮わん</p> 	<p>27 プチごまパン・牛乳 皿うどん 蒸ししゅうまい フルーツヨーグルト</p> 	<p>28 赤飯・牛乳 サケの塩焼き もみじ和え・ぶどうゼリー さつまいものみそ汁</p> 
<p>31 減量わかめごはん・牛乳 かやくうどん かぼちゃのかき揚げ 白菜ともやしのごま和え</p> 	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><今月使用した地元産物></p> <ul style="list-style-type: none"> ・たまねぎ ・キャベツ ・だいこん ・じゃがいも ・さつまいも ・葉ねぎ ・白ねぎ ・干しいたけ ・丹波黒大豆の枝豆 ・丹波大納言小豆 ・米(篠山産コシヒカリ) </div>			