



月	火	水	木	金
	1 ごはん・牛乳 じゃがいものみそ汁 豆腐ハンバーグの和風あん ごぼうのごま酢和え	2 ごはん・牛乳 肉豆腐 さつまいものかき揚げ 大根のあま酢和え	3 文化の日	4 おにまん・牛乳 五目ラーメン バンバンジーサラダ みかん
	7 きのごはん・牛乳 サワラの塩焼き かぶらのあま酢和え さつまいものみそ汁	8 ごはん・牛乳 揚げぎょうざ チャプチェ わかめスープ	9 ごはん・牛乳 根菜のつくね うの花の炒り煮 さわ煮わん	10 まるパン・牛乳 白菜のクリーム煮 エビカツ・野菜そえ りんご
14 ごはん・牛乳 とりのから揚げ 白菜とにんじんのごま和え わかめのみそ汁	15 ごはん・牛乳 そぼろ煮 なっとう和え もみじ和え・かき	16 こぎつねずし・牛乳 キピナゴごまフライ 小松菜とキャベツのおひたし とうふのすまし汁	17 小揚げパン・牛乳 八宝菜 はるさめ和え みかん	18 ごはん・牛乳 豚肉と大根の煮物 手作りひじきふりかけ もやしのあま酢和え
21 ごはん・牛乳 野菜のトマトスープ煮 タンドリーチキン ドレッシングサラダ・りんご	22 ごはん・牛乳 山の芋のかき揚げ ごまたくあん ぶた汁・みかん	23 勤労感謝の日 	24 パン・牛乳 ホキのオレンジ焼き リヨネーズポテト ミルファンティ	25 ハヤシライス・牛乳 (麦ごはん) イカリングフライ ほうれん草のアーモンド和え
28 さつまいごはん・牛乳 ワカサギのから揚げ 白菜のゆず風味 とうふのみそ汁	29 ごはん・牛乳 みそおでん じゃこと大根葉のふりかけ キャベツの酢の物	30 木の葉どんぶり・牛乳 焼きシシャモ 白菜ともやしのごま和え みかん	<div style="border: 2px dashed red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>＜今月使用した地元産物＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だいこん ・かぶら ・葉ねぎ ・白ねぎ ・さつまいも ・ゆず ・丹波大納言小豆 ・山の芋 ・キャベツ ・はくさい ・干しいたけ ・米（篠山産コシヒカリ） <p>☆自然の恵みに感謝していただきましょう</p> </div>	