

月	火	水	木	金
3 わかめごはん・牛乳 かやくうどん 新茶のかき揚げ キャベツの香味漬け	4 ごはん・牛乳 豆腐ハンバーグの和風あん 野菜の緑茶和え かきたま汁	5 ごはん・牛乳 サワラのお茶ソース 切り干し大根のごま和え 呉汁・ミニトマト	6 お茶パン・牛乳 プレーンオムレツ ゆでえんどう クリームスープ・河内ばんかん	7 ごはん・牛乳 肉じゃが お茶ふりかけ 油揚げときゅうりの酢の物
10 十穀米ごはん・牛乳 アジの塩焼き キャベツともやしのごま和え ぶた汁・さくらんぼゼリー	11 ごはん・牛乳 チキンカツ 小松菜としめじのおひたし ゆばのすまし汁	12 ごはん・牛乳 焼きシシャモ きんぴらごぼう とうふのみそ汁・ミニトマト	13 パン・牛乳 マカロニのクリーム煮 焼きチキンウインナー ドレッシングサラダ・びわ	14 ごはん・牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ちくわの天ぷら じゃこピーマン
17 ごはん・牛乳 揚げはるまき 切り干し大根の炒めナムル わかめスープ	18 ナン・牛乳 大豆入りチキンカレー ポテトとアスパラのサラダ タカミメロン	19 ごはん・牛乳 炒りとうふ 焼きたこ天 もやしのごま和え	20 パン・牛乳 ミネストローネ ポロニアソーセージ シーフードサラダ	21 大豆ごはん・牛乳 小アジの甘酢漬け じゃがいものみそ汁 河内ばんかん
24 ごはん・牛乳 揚げぶた肉の甘酢あん にんじんしりしり 白みそのみそ汁	25 じゅうしい・牛乳 ゴーヤチャンプルー もずく汁 サーターアンダギー	26 ハヤシライス・牛乳 (麦ごはん) ゆでたまご ほうれん草のアーモンド和え	27 パイパン・牛乳 チキンマリネ ワンタンスープ ミニトマト	28 ごはん・牛乳 ぶた肉のしょうが焼き チンゲン菜の酢の物 かぼちゃのみそ汁

- 《今月使用した地元野菜》
- ・うすいえんどう
 - ・キャベツ
 - ・きゅうり
 - ・丹波篠山茶
 - ・にんじん
 - ・ミニトマト
 - ・たまねぎ

