






月	火	水	木	金
<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>《 今月の地元野菜 》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・山の芋                   ・さつまいも</li> <li>・黒大豆           ・小豆           ・山椒</li> <li>・天内いも           ・にんじん</li> <li>・ごぼう            ・だいこん</li> <li>・土しょうが    ・かぶ           ・かぶの葉</li> <li>・はくさい        ・ゆず           ・米</li> <li>・デカンショねぎ   ・金時にんじん</li> </ul> <p>自然の恵みに感謝し、季節の味をおいしくいただきましょう。</p> </div>				<p>1 きのごはん・牛乳 イワシのみりん干し焼き ごぼうのごま酢和え さつまいものみそ汁</p> 
<p>4 振替休日</p>	<p>5 ゆかりごはん・牛乳 五目ラーメン ツナとわかめのサラダ みかん</p> 	<p>6 木の葉どんぶり・牛乳 (麦ごはん) 焼きシシャモ かぶのゆず香和え</p> 	<p>7 パン・牛乳 とり肉のアーモンドがらめ 野菜スープ りんご・黒豆きなこクリーム</p> 	<p>8 ごはん・牛乳 白菜のクリーム煮 ビーフコロケ ごぼうとするめのサラダ</p> 
				
<p>11 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) ゆでたまご パインサラダ</p> 	<p>12 さつまいもごはん・牛乳 サケフライ 小松菜とキャベツの酢の物 大根のみそ汁・みかん</p> 	<p>13 ごはん・牛乳 肉どうぶ ごぼうとわかめのかき揚げ なっとう和え</p> 	<p>14 パン・牛乳 大豆のトマトスープ煮 タンドリーチキン 切り干し大根のサラダ・りんご</p> 	<p>15 赤飯・牛乳 サンマの塩焼き ほうれん草としめじのおひたし けんちん汁・ヨーグルト</p> 
<p>18 ごはん・牛乳 キャベツの平つくね さつまいもと枝豆のごま和え とうふのみそ汁</p> 	<p>19 こぎつねずし・牛乳 ワカサギのから揚げ 白菜と水菜のおひたし ゆばのすまし汁</p> 	<p>20 ごはん・牛乳 肉じゃが ごまじゃこ キャベツの酢の物</p> 	<p>21 小揚げパン・牛乳 ポトフ ビーフンサラダ みかん</p> 	<p>22 ごはん・牛乳 サバのごまだれ ひじき豆煮 さつまいも汁</p> 
<p>25 ごはん・牛乳 みそおでん 手作りサケふりかけ キャベツの香味漬け</p> 	<p>26 ごはん・牛乳 山の芋のかき揚げ ごまたくあん 沢煮椀</p> 	<p>27 ごはん・牛乳 揚げしゅうまい チャプチェ わかめスープ</p>	<p>28 パン・牛乳 ポークビーンズ たまごチーズサラダ りんご</p>	<p>29 丹波篠山黒豆ごはん・牛乳 寒ザワラのデカンショねぎソース ふるさと野菜のゆずマヨネーズ和え 天内芋入り根菜ぼたん汁・温州みかん</p>