



月	火	水	木	金
<p>1</p>	<p>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</p>	<p>2</p> <p>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</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4</p> <p>おにまん・牛乳 五目ラーメン バンバンジーサラダ みかん</p>
	<p>7</p> <p>きのこごはん・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</p>	<p>8</p> <p>ごはん・牛乳 揚げぎょうざ チャプチェ わかめスープ</p>	<p>9</p> <p>ごはん・牛乳 根菜のつくね うの花の炒り煮 さわ煮わん</p>	<p>10</p> <p>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</p>
<p>14</p> <p>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</p>	<p>15</p> <p>ごはん・牛乳 そばろ煮 なっとう和え もみじ和え・かき</p>	<p>16</p> <p>こぎつねずし・牛乳 キビナゴごまフライ 小松菜とキャベツのおひたし とうふのすまし汁</p>	<p>17</p> <p>小揚げパン・牛乳 八宝菜 はるさめ和え みかん</p>	<p>18</p> <p>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</p>
<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>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</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>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</p>	<p>25</p> <p>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</p>
<p>28</p> <p>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</p>	<p>29</p> <p>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</p>	<p>30</p> <p>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</p>	<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>	