

# 9月こんだてカレンダー



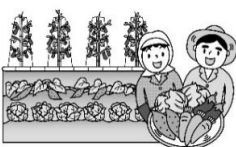
市内産 とは、『三木市で作られた』という意味です。

中学校

Aコース

月	火	水	木	金
<p>4</p> <p>冷凍みかん</p> <p>もやしのナム</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ほうれんそう もやし</p> <p>市内産</p>	<p>5</p> <p>大豆のミネストローネ</p> <p>コーンとにんじんのソテー</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ</p> <p>市内産</p>	<p>6</p> <p>ひじきと大豆の煮物</p> <p>ししゃも(3尾)</p> <p>ちゃんこ汁</p> <p>もやし</p> <p>市内産</p>	<p>7</p> <p>鯖ボールのお好み風</p> <p>けんちん汁</p> <p>じゃがいも・青ねぎ</p> <p>市内産</p>	<p>8</p> <p>黒糖豆</p> <p>ガパオ風ライス</p> <p>クイツィオのスープ</p> <p>玉ねぎ・ピーマン もやし</p> <p>市内産</p>
<p>11</p> <p>いわしのあんかけ</p> <p>肉団子と冬瓜のスープ</p> <p>冬瓜・玉ねぎ</p> <p>市内産</p>	<p>12</p> <p>ごぼうのソテー</p> <p>かぼちゃの豆乳スープ</p> <p>ハーブチキン</p> <p>マッシュルーム・玉ねぎ・かぼちゃ</p> <p>市内産</p>	<p>13</p> <p>炒り豆腐</p> <p>豚汁</p> <p>青ねぎ</p> <p>市内産</p>	<p>14</p> <p>ビーフンサラダ</p> <p>ツナじゃが</p> <p>りんごパン</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ</p> <p>市内産</p>	<p>15</p> <p>ぶどう</p> <p>夏野菜のカレー(むぎごはん)</p> <p>かぼちゃ・玉ねぎ じゃがいも・なす・ぶどう</p> <p>市内産</p>
<p>18</p> <p>敬老の日</p>	<p>19 まごわやさしい</p> <p>白菜ときのこのごま浸し</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>ひじきごはん さつまいものみそ汁</p> <p>玉ねぎ・青ねぎ さつまいも</p> <p>市内産</p>	<p>20</p> <p>ピビンバ</p> <p>春雨スープ</p> <p>錦糸卵</p> <p>玉ねぎ・ピーマン 青ねぎ</p> <p>市内産</p>	<p>21</p> <p>鶏とレバーのカレー和え</p> <p>野菜スープ</p> <p>玉ねぎ・じゃがいも マッシュルーム</p> <p>市内産</p>	<p>22 味付けのり</p> <p>キャベツとちくわの炒め物</p> <p>じゃがいものそばろ煮</p> <p>玉ねぎ・じゃがいも</p> <p>市内産</p>
<p>25</p> <p>豚肉のしょうが炒め</p> <p>さつまい汁</p> <p>玉ねぎ・青ねぎ じゃがいも</p> <p>市内産</p>	<p>26</p> <p>ツナとなすのスパゲティ</p> <p>ポテトミルクスープ</p> <p>玉ねぎ・なす マッシュルーム</p> <p>市内産</p>	<p>27</p> <p>ピーマンの炒め煮</p> <p>さわらのごま香味焼き</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>玉ねぎ・かぼちゃ 青ねぎ・ピーマン</p> <p>市内産</p>	<p>28</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>カリカリじゃこサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>玉ねぎ・じゃがいも もやし</p> <p>市内産</p>	<p>29 お月見 献立</p> <p>キャベツとたくあんのごまあえ</p> <p>月見ゼリー</p> <p>芋煮</p>

9月は市内産の食材がたくさん登場します。夏野菜の「なす」や「ピーマン」、「かぼちゃ」に「冬瓜」、秋においしい「じゃがいも」、「さつまいも」など、季節の味を楽しみましょう。



お月見について

今年は9月29日が「お月見」です。月がきれいに見え「中秋の名月」とも言われています。秋の収穫に感謝して、月に見立てた、「団子」や「芋」をお供えする風習もあります。

