



こんだてカレンダー

市内産

とは、「三木市でつくられた」という意味です。

中学校

Aコース

月	火	水	木	金	
<p>6月4日～10日は</p> <p>歯と口の健康週間</p>		<p>★は、 兵庫県で 作られた 食べものを使った 特別メニューです!</p>		<p>1</p> <p>マヨネーズ (卵抜き)</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>肉団子とビーフンのスープ</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ・青ねぎ</p>	<p>2 《虫歯予防こんだて》</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>もやしとツナの炒め物</p> <p>焼きししゃも (3尾)</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>わかめごはん</p> <p>もやし・玉ねぎ・青ねぎ</p>

『“歯”の健康を考えようウィーク』 よくかんで食べましょう!

<p>5</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>カリカリじゃこサラダ</p> <p>豚じゃが</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ</p>	<p>6</p> <p>鶏肉のケチャップ炒め</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>玉ねぎ・マッシュルーム</p>	<p>7</p> <p>豆とじゃがいものごまがらめ</p> <p>鮭ボールのスープ</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ・青ねぎ</p>	<p>8</p> <p>切干し大根のうま煮</p> <p>さばのしょうが煮</p> <p>いもだんご汁</p> <p>玉ねぎ・青ねぎ</p>	<p>9</p> <p>さやいんげんのごま和え</p> <p>大豆のそぼろ丼</p> <p>根菜のみそ汁</p> <p>じゃがいも・キャベツ・青ねぎ</p>
<p>12</p> <p>ピーマンの炒め煮</p> <p>いわしフライ</p> <p>わかめスープ</p> <p>玉ねぎ・青ねぎ</p>	<p>13</p> <p>コーンとにんじんのソテー</p> <p>★ボロニアステーキ</p> <p>りんごパン</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>玉ねぎ</p>	<p>14</p> <p>ヤクルト</p> <p>キムタク丼</p> <p>冬瓜とトックのスープ</p> <p>玉ねぎ・青ねぎ</p>	<p>15</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>シイラのレモンバジル焼き</p> <p>じゃがいもの洋風煮</p> <p>じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ</p>	<p>16</p> <p>★味付けのり</p> <p>★おろしハンバーグ</p> <p>田舎汁</p> <p>玉ねぎ・青ねぎ</p>
<p>《まごわやさしいこんだて》</p> <p>19</p> <p>もやしのごま和え</p> <p>さわらの塩焼き</p> <p>豚汁</p> <p>もやし・青ねぎ</p>	<p>《三木市産たっぷりこんだて》</p> <p>20</p> <p>トマトペンネ</p> <p>ツナじゃが</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ・トマト・マッシュルーム</p>	<p>《三木市産たっぷりこんだて》</p> <p>21</p> <p>かみかみ豆昆布</p> <p>豚肉の塩麴炒め</p> <p>えのきたけのすまし汁</p> <p>キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ</p>	<p>《初夏の味こんだて》</p> <p>22</p> <p>パイン (コンポート)</p> <p>マーボーなす</p> <p>にゅうめん</p> <p>青ねぎ</p>	<p>《スタミナアップこんだて》</p> <p>23</p> <p>鶏とレバーのアーモンド和え</p> <p>サンラータン</p>
<p>26</p> <p>切干し大根の炒めナムル</p> <p>中華風煮</p> <p>もやし・玉ねぎ</p>	<p>27</p> <p>ミニフィッシュ</p> <p>チリコンカン</p> <p>かぼちゃの豆乳スープ</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ</p>	<p>28</p> <p>牛肉の甘辛炒め</p> <p>すいとん入りみそ汁</p> <p>玉ねぎ・青ねぎ</p>	<p>29</p> <p>いちごジャム</p> <p>ホキのマリネ</p> <p>野菜スープ</p> <p>じゃがいも・青ねぎ</p>	<p>30 《半夏生》</p> <p>レタススープ</p> <p>かじや風ドライカレー (麦ごはん)</p> <p>玉ねぎ・青ねぎ</p>