



10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
2 おろしハンバーグ 市内産 えのきだけのすまし汁 青ねぎ	3 マッシュポテト フランクフルト 柿 市内産 クイッティオのスープ もやし	4 だし巻きたまご 切干大根のうま煮 市内産 さつまいものみそ汁 さつまいも、青ねぎ	5 ピーマンとツナの炒め物 鱈のレモンバジル焼き 市内産 かぼちゃのクリームスープ ピーマン、かぼちゃ	6 ハヤシライス (麦ごはん) 市内産 キャベツのマリネ マッシュルーム
9 スポーツの日 市内産	10 ☆目に優しい 献立☆ アーモンド 鮭の塩糍焼き 人参しりしり 市内産 小松菜のみそ汁	11 魚ふりかけ かき揚げ 市内産 わかめうどん さつまいも、青ねぎ、もやし	12 もやしのソテー 市内産 根菜ポトフ さつまいも、もやし	13 ごぼうのソテー 鶏肉のガーリック焼き 市内産 玉ねぎスープ

ひょうご食育月間ウィーク ~主食・主菜・副菜を組み合わせよう~

環境に配慮	+ひょうごの食をプラス	+旬の食材を食べよう	+ひょうごの食をプラス	+旬の食材を食べよう
16 千切りイリチー 市内産 えび団子のすまし汁 青ねぎ	17 カミカミサラダ バタートッパン 市内産 さつまいものコンソメスープ さつまいも、もやし	18 ☆まごわやさしい 献立☆ 鯖のしょうが煮 きのこの炒め物 栗ごはん 市内産 大根のみそ汁 青ねぎ	19 鯉のオーロラ煮 市内産 レタススープ レタス、青ねぎ	20 カミカミ 豆昆布 小松菜とシラスの炒め物 市内産 芋煮 もやし
23 秋刀魚の開き 市内産 キャベツとたくあんのごま和え 田舎汁 青ねぎ	24 トマトと鯖のスパゲティ りんごジャム 市内産 肉団子と冬瓜のスープ 冬瓜	25 カリカリ じゃこサラダ 和風ドレッシング 市内産 大豆と野菜の炒め煮	26 チャプチェ 市内産 オレンジゼリー キムチスープ 青ねぎ	27 中華丼 市内産 黒枝豆 黒枝豆

30 鯖の照り焼き

 市内産 白菜の煮びたし
 かぼちゃのみそ汁
 かぼちゃ、青ねぎ

31 鶏とレバーの甘辛和え

 市内産 大豆のミネストローネ

10月は「ひょうご食育月間」
 まいにち しょくじ やさいりょうり さら
 ・毎日の食事に野菜料理を1皿プラス
 あさ ごはん で 1日 を 元気に スタート
 ・バランスのよい朝ごはんを1日を元気にスタート
 しょくじ しょくさい ふくさい にち かい く あ
 ・主食・主菜・副菜を1日2回は組み合わせよう
 かんきょう はいりょ しょくいくかつどう とりく
 ・環境に配慮した食育活動に取組もう (SDGs)
 しょく しょく しゅん しょくさい た
 ・ひょうごの食をプラス~旬の食材を食べよう~

ひょうごけん 兵庫県マスコット はばタン