



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 Bコース

月	火	水	木	金
2 おろしハンバーグ MILK えのきたけのすまし汁 市内産 青ねぎ	3 だし巻きたまご MILK 切干大根のうま煮 市内産 さつまいも、青ねぎ	4 マッシュポテト MILK フランクフルト 市内産 クイッティオのスープ もやし	5 ハヤシライス (麦ごはん) MILK キャベツのマリネ 市内産 マッシュルーム	6 ピーマンとツナの炒め物 MILK 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
9 スポーツの日 111	10 ☆目に優しい アーモンド 献立☆ MILK 鮭の塩麹焼き 人参しりしり 市内産 小松菜のみそ汁	11 魚ふりかけ MILK 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 ごぼうのソテー MILK 鶏肉のガーリック焼き 市内産 玉ねぎスープ	13 もやしのソテー MILK 根菜ポトフ 市内産 さつまいも、もやし

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

30 鱈の照り焼き MILK 白菜の煮びたし 市内産 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 MILK 大豆のミネストローネ
--	--

10月は「ひょうご食育月間」

- ・毎日の食事に野菜料理を1皿プラス
- ・バランスのよい朝ごはんを1日を元気にスタート
- ・主食・主菜・副菜を1日2回は組み合わせよう
- ・環境に配慮した食育活動に取組もう (SDGs)
- ・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