



11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
<p>和食 はユネスコ 無形文化遺産</p> <p>11月24日は“和食の日”です。 日本には、ゆたかな自然と食文化があります。それらを未来にも伝え守っていきましょう。</p>	<p>1 おさつ入り小魚</p> <p>カレービーフン</p> <p>じゃがいもの洋風煮</p> <p>市内産 じゃがいも・キャベツ</p>	<p>2 大根のおかか和え</p> <p>さばのしょうが煮</p> <p>トックスープ</p> <p>市内産 大根・青ねぎ</p>	<p>3 文化の日</p>	

すがたを変える “大豆ウィーク”

◎は大豆を使った食べものです

<p>6 ◎ツナおから</p> <p>◎関東煮</p> <p>市内産 じゃがいも・大根・青ねぎ</p>	<p>7 <<いい歯の日>></p> <p>小松菜の炒め物</p> <p>きびなごフライ(3尾)</p> <p>◎根菜のみそ汁</p> <p>市内産 大根・青ねぎ</p>	<p>8 ◎畑のミートスパゲティ</p> <p>さつまいものシチュー</p> <p>市内産 さつまいも・マッシュルーム</p>	<p>9 ◎高野豆腐の含め煮</p> <p>五目ごはん かきたま汁</p> <p>市内産 卵・青ねぎ</p>	<p>10 切干し大根のサラダ</p> <p>◎大豆と枝豆のカレー(麦ごはん)</p> <p>市内産 じゃがいも・キャベツ</p>
---	---	---	--	---

“兵庫の食べものウィーク”

☆は兵庫県産の食べものです

<p>13 きんぴらごぼう</p> <p>☆岩津ねぎ天入りうどん</p> <p>市内産 青ねぎ</p>	<p>14 りんご</p> <p>しらすと野菜の炒め物</p> <p>☆小松菜まんじゅう(2個)</p> <p>田舎汁</p> <p>市内産 キャベツ・大根・青ねぎ</p>	<p>15 キャベツソテー</p> <p>☆淡路玉ねぎコロッケ</p> <p>いんげん豆のミネストローネ</p> <p>市内産 じゃがいも・キャベツ</p>	<p>16 <<まごわやさしいこんだて>></p> <p>☆味つけのり</p> <p>白菜の煮びたし</p> <p>さわらのごま香味焼き</p> <p>いも団子汁</p> <p>市内産 白菜・大根・青ねぎ</p>	<p>17 コーンとにんじんのコンソメ煮</p> <p>☆きゃべつ入りつくねバーグ</p> <p>ポタトチップス</p> <p>野菜スープ</p> <p>市内産 じゃがいも</p>
<p>20 れんこんサラダ</p> <p>牛丼</p> <p>市内産 青ねぎ</p>	<p>21 <<SDGsこんだて>></p> <p>プリン(卵抜き)</p> <p>ゆで鶏のごまソース和え</p> <p>クイティオのスープ</p> <p>市内産 もやし</p>	<p>22 マヨネーズ(卵抜き)</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>たらのハーブ焼き</p> <p>大豆とかぼちゃの豆乳スープ</p> <p>市内産 キャベツ</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>24 <<和食の日>></p> <p>市内産野菜たっぷり</p> <p>もやしの塩昆布炒め</p> <p>鮭の塩麹焼き</p> <p>さつまいものみそ汁</p> <p>市内産 さつまいも・もやし・青ねぎ</p>
<p>27 ごまドレッシング</p> <p>海と畑のサラダ</p> <p>大根と豚肉の煮込</p> <p>市内産 大根・キャベツ</p>	<p>28 みかん</p> <p>キムチ炒め</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>市内産 じゃがいも・もやし・青ねぎ</p>	<p>29 ミルメーク</p> <p>春雨サラダ</p> <p>冬野菜のポトフ</p> <p>市内産 さつまいも・大根・もやし</p>	<p>30 ホキのチリソース和え</p> <p>レタススープ</p> <p>市内産 レタス・青ねぎ</p>	<p>13日~17日</p> <p>兵庫のめぐみを味わいましょう</p>