



こんだてカレンダー

中学校 Bコース

* 市内産 とは、『三木市でつくられた』という意味です。

月	火	水	木	金
3 チンゲン菜の炒め物 和風煮込みハンバーグ けんちん汁 市内産 青ねぎ	4 ★かみかみメニュー ひね鶏ともやしの炒め物 しそひじき 雑煮 市内産 もやし・青ねぎ・じゃがいも	5 ★かみかみメニュー 野菜ソテー きびなごフライ (3尾) 大豆のミネストローネ 市内産 じゃがいも キャベツ・玉ねぎ・トマト	6 ★かみかみメニュー ごぼうとベーコンの炒め煮 さわらの塩糰焼き 小松菜のすまし汁 市内産 玉ねぎ	7 ★かみかみメニュー れんこんのきんぴら あすか汁 市内産 青ねぎ
10 ★かみかみメニュー のり佃煮 春雨サラダ 大豆と野菜の炒め煮 市内産 もやし	11 だしまきたまご ピーマンの炒め煮 もずくのスープ 市内産 玉ねぎ	12 キャベツのソース炒め あじフライ ピーフンスープ 市内産 キャベツ・もやし・青ねぎ	13 厚揚げのカレー炒め どうがんのスープ 市内産 玉ねぎ・青ねぎ	14 ミルメーク なすのミートソースソテー いんげん豆のコンソメスープ 市内産 玉ねぎ・じゃがいも
17 ☆SDGs 献立☆ ゆで鶏のごまソース和え 黒糖豆 クイッティオのスープ 市内産 玉ねぎ・もやし	18 ☆まごわやさしい☆ パイン さやいんげんのごま和え たらの香味焼き いも団子汁 市内産 キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ	19 海と畑のサラダ ごまドレッシング りんごパン 肉団子とレタスのスープ 市内産 キャベツ・レタス・青ねぎ	20 キャベツのマリネ ハヤシライス (むぎごはん) 市内産 玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ	21 チンゲン菜の煮浸し さばのレモンみそ煮 えのきたけのすまし汁 市内産 玉ねぎ・青ねぎ
「静岡」の日 24 小松菜の炒め物 かつおカツ さくらごはん 市内産 駿河汁 玉ねぎ・青ねぎ	「山梨」の日 25 じゃがいもとひじきの煮物 ほうとう風うどん 市内産 玉ねぎ・青ねぎ・じゃがいも	「兵庫」の日 26 ソイ乳和風ドレッシング カリカリじゃこサラ プリン そうめんのコンソメスープ 市内産 じゃがいも もやし・玉ねぎ・トマト	「長野」の日 27 かみかみ豆昆布 キムタク丼 トックとレタスのスープ 市内産 青ねぎ・レタス・玉ねぎ	「北海道」の日 28 コーンと人参のコンソメソテー ホタテフライ (2個) ポテトミルクスープ 市内産 玉ねぎ・じゃがいも

6月4日～10日「かみかみウィーク」です。
よくかんで食べる食材や、カルシウムの多い食材を取り入れているよ！



しっかりよくかんで食べて、
元気強い歯を目指しましょう！

6月は食育月間

6月は食育月間です。それにちなみ、24日～28日の1週間は、

様々な地域の郷土料理や特色ある給食を取り入れました。

- 24日(月) 静岡 郷土料理「さくらごはん」「駿河汁」、かつお
- 25日(火) 兵庫 水揚げ日本一「ちりめんじゃこ」、播州そうめん
- 26日(水) 山梨 郷土料理「ほうとう」「じゃがいもとひじきの煮物」
- 27日(木) 北海道 特産品「ホタテ」をフライに
- 28日(金) 長野 給食の人気メニュー「キムタク丼」

