



10月献立カレンダー

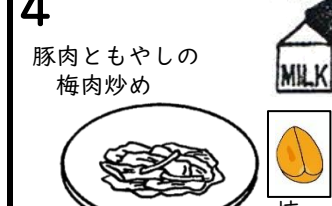
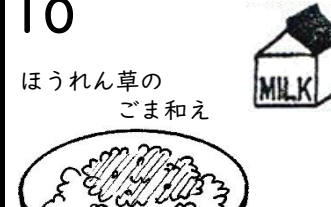
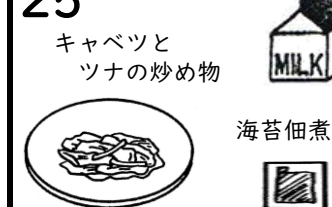
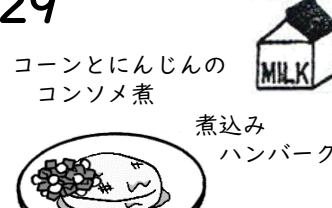


市内産

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
10月は 「ひょうご食育月間」  食べ物を通じて実りの季節を感じ、農作物や生産者さんに感謝をして食べよう！！	1 クイッティオの炒め物  黒糖パン 大豆とかぼちゃの豆乳スープ 市内産 玉ねぎ・キャベツ・かぼちゃ	2 ピーマンの炒め煮  しいらの照り焼き 野菜雑煮 市内産 ピーマン・白菜	3 肉団子のトマト煮  コーンポタージュ 市内産 玉ねぎ・マッシュルーム	4 豚肉ともやしの梅肉炒め  けんちん汁 市内産 もやし
7 もやしのごま和え  鯖の塩焼き 芋団子汁 市内産 もやし・玉ねぎ・白菜	8 鶏肉のレモン和え  大豆のミネストローネ 市内産 玉ねぎ・キャベツ	9 厚揚げのカレー炒め  ちゃんこ汁 市内産 玉ねぎ・白菜・もやし	10 ほうれん草のごま和え  大豆のそぼろ丼 豆腐の味噌汁 市内産 ほうれん草・玉ねぎ	11 和風ドレッシング  カリカリじゃこサラダ 関東煮 市内産 もやし
14  スポーツの日	15 まごわやさしい献立 オレンジゼリー 小松菜とたくあんのとえ物 たらこのゴマ香味焼き  冬瓜の味噌汁 市内産 キャベツ・冬瓜・玉ねぎ	16 キャベツとシラスの炒め物  マーボー豆腐 市内産 キャベツ・もやし	17 豚肉のケチャップ炒め  卵スープ 市内産 玉ねぎ・卵 マッシュルーム・ピーマン	18 黒枝豆  チキンカレー（麦ごはん） 市内産 玉ねぎ・黒枝豆
21 豚肉とさつまいものごま和え  大根の味噌汁 市内産 さつまいも・玉ねぎ	22 手作りスイートポテト  ハーブチキン チンゲンサイのスープ 市内産 さつまいも・玉ねぎ	23 ひじきと大豆の煮物  秋刀魚の米粉フライ 栗ご飯 市内産 のっぺい汁 玉ねぎ・白菜	24 れんこんサラダ  きのこのシチュー 市内産 玉ねぎ・マッシュルーム	25 キャベツとツナの炒め物  海苔佃煮 芋煮 市内産 キャベツ・もやし
28 かつおのオーロラ煮  わかめの味噌汁 市内産 さつまいも・玉ねぎ・白菜	29 コーンとにんじんのコンソメ煮  煮込みハンバーグ レタススープ 市内産 レタス	30 五目野菜炒め  減量ご飯 市内産 カレーうどん 玉ねぎ・キャベツ	31 キャベツのソース炒め  かぼちゃコロッケ コンソメスープ 市内産 玉ねぎ・キャベツ	15日～18日 三木の食べ物いっぱいウィーク 21日～25日 秋の食べ物いっぱいウィークです！ 