



市内産

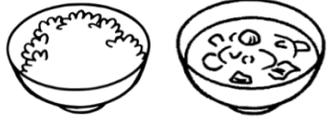
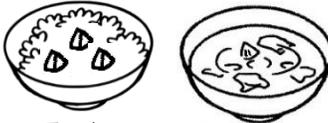
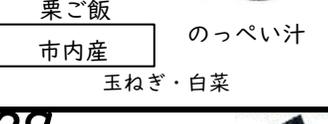
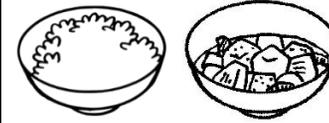
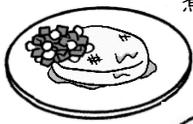
10月献立カレンダー



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