



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

Aコース

月	火	水	木	金
3「節分」献立 ほうれん草と たくあんのあえもの 節分豆 いわしの みりんぼし ぶた汁 市内産 人参・青ねぎ・もやし	4 れんこん サラダ バタートッパン かぼちゃの豆乳スープ 市内産 人参	5 ツナおから 関東煮 市内産 人参・青ねぎ	6 厚あげとキャベツの あまから炒め のりつくだ煮 ちゃんこ汁 市内産 キャベツ・人参・白菜 もやし	7 キャベツのマリネ チキンカツ カツカレー（麦ごはん） 市内産 人参・キャベツ
10 チンゲン菜と シラスの炒めもの 豚じゃがキムチ 市内産 人参・もやし	11 建国記念の日	12 ツナとひじきの ソテー シイラの ガーリック 焼き はるさめスープ 市内産 キャベツ・白菜・人参 青ねぎ	13 チリコンカーン ミルメーク 野菜スープ 市内産 人参・キャベツ マッシュルーム	14「リクエスト」献立 キャベツの ソース炒め 鶏肉の からあげ いなか汁 市内産 キャベツ・青ねぎ・人参
17「まごわやさしい」 献立 小松菜のごまあえ さばの しょうが煮 じゃがいものみそ汁 市内産 もやし・人参・青ねぎ	18 カリカリ じゃこサラダ 白菜のクリームシチュー 市内産 白菜・人参 マッシュルーム	19 ぼんかん どんぶりの具 野菜ぞうに 鶏ごぼうどんぶり 市内産 人参・白菜・青ねぎ	20 野菜の ケチャップソテー オムレツ レタススープ 市内産 人参・青ねぎ マッシュルーム	21 はりはり漬け 大豆と野菜の炒め煮 市内産 人参
24 振替休日	25 きんぴらごぼう たらの 塩こうじ 焼き トックスープ 市内産 人参・青ねぎ	26 ホキとれんこんの 甘酢あえ 白菜のみそ汁 市内産 人参・白菜	27「リクエスト」献立 マッシュポテト ハーブチキン 大豆のミネストローネ 市内産 人参	28 はるさめサラダ マーボー豆腐 市内産 もやし・人参・キャベツ