



9月こんだてカレンダー

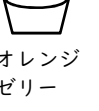
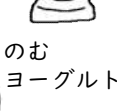
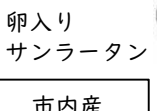


市内産

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
 9月もしっかり水分補給！	2 シラスと野菜の炒め物  オレンジゼリー  マーボー豆腐  市内産	3 コーンとにんじんのコンソメ煮  煮込みハンバーグ  冬瓜のスープ  市内産 玉ねぎ	4 煮豆  鯖のごま香味焼き  わかめご飯  大根の味噌汁  市内産 青ねぎ・玉ねぎ	5 切り干し大根のソース炒め  市内産 ツナじゃが  じゃがいも・玉ねぎ・もやし
8  クイッティオのサラダ   市内産 豚じゃが キムチ 玉ねぎ・じゃがいも	9 ピーマンのおかか炒め  鯖の塩焼き  市内産 玉ねぎの味噌汁  じゃがいも・ピーマン・玉ねぎ	10 鮭ボールのフライ  のむヨーグルト   春雨の坦々スープ  市内産 じゃがいも・玉ねぎ・もやし	11 ぶどう   夏野菜カレー (麦ごはん)  市内産 じゃがいも・かぼちゃ・なす・玉ねぎ・ぶどう	12 野菜のケチャップソテー  オムレツ  市内産 黒糖パン  かぼちゃのコンソメスープ  玉ねぎ・マッシュルーム・かぼちゃ
15  敬老の日	16 マーボーなす    市内産 トックスープ なす・玉ねぎ・青ねぎ	17 にんじんしりしり  鶏肉のガーリック焼き   市内産 みぞれ汁 青ねぎ	18 まごわやさしい献立 鰯と大豆のごまがらめ    市内産 じゃがいもの味噌汁 じゃがいも・玉ねぎ	19 ひじきとツナのスパゲッティ    市内産 かぼちゃの豆乳スープ 玉ねぎ・かぼちゃ
22 焼きめし風混ぜご飯    市内産 卵入りサンラータン 卵・玉ねぎ・ピーマン	23  秋分の日	24 小松菜のごま和え    市内産 さつまいもの味噌汁 さつまいも・もやし・玉ねぎ・青ねぎ	25 海苔佃煮  五目野菜炒め    市内産 醤油ラーメン 青ねぎ・ピーマン	26 カリカリじゃこサラダ    市内産 クリームシチュー じゃがいも・玉ねぎ・もやし
29 こんにゃくと大豆の炒り煮    市内産 しいらの煮つけ 野菜雑煮 青ねぎ	30 鶏とレバーのカレー和え    市内産 レタスと白いんげん豆のスープ 玉ねぎ・青ねぎ	三木市は生食用ぶどうの栽培面積が兵庫県内最大級です。三木市の素晴らしいところを知って、三木市のことをもっと好きになってほしいという思いから、給食に三木市産のぶどうが出るようになりました。育ててくださった農家さんに感謝の気持ちをもって美味しく食べてください。 11日は、ピオーネ・藤稔等の種類のぶどうが出ます。その中でも大きくて甘いピオーネは、ぶどうの王様といわれることもあるよ。		

