10がつ こんだてカレンダー

市内産 とは、『三木市で作られた』といういみです。

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して食べよう！！		1 キャベツのソテー 和風煮込みハンバーグ 小松菜のスープ 市内産 キャベツ・ピーマン・玉ねぎ	2 枝豆のコンソメ煮 さわらのハーブ焼き キャベツのスープ 市内産 キャベツ・玉ねぎ	3 チンゲン菜と しらすの炒め物 大豆と野菜の 炒め煮
6 ☆ご飯を味わおう☆ ★お月見献立★ スコッチエッグ ちりめんの炒り煮 けんちん汁	7 ☆ご飯を味わおう☆ マスカットゼリー ツナおから 豚汁	8 ☆ご飯を味わおう☆ かつおのオーロラ煮 わかめスープ 市内産 さつまいも・玉ねぎ	9 ★目の愛護デー献立★ ブルーベリージャム 海と畑のサラダ ポークビーンズ 市内産 玉ねぎ	10 ☆ご飯を味わおう☆ にんじんしりしり にしんのかば焼き風 豆腐のすまし汁 市内産 玉ねぎ
13 スポーツの日	14 小松菜のナムル マーボー豆腐 市内産 もやし	15★まごわやさしい献立★ こんにゃくの炒り煮 秋刀魚の竜田揚げ 大根のみそ汁	16 キャベツのソテー 鶏肉のガーリック焼き きのこのスープ 市内産 マッシュルーム・玉ねぎ	17 きんぴらごぼう 親子どんぶり 市内産 卵・玉ねぎ
20 ツナとひじきの煮物 カレー肉じゃが 市内産 玉ねぎ	21 大根サラダ チンゲン菜と 肉団子のクリーム煮 市内産 玉ねぎ	22 手作り スイートポテト 鯖の塩焼き 白菜のみそ汁 市内産 さつまいも	23 畑の ミートスパゲッティ ポトフ 市内産 マッシュルーム・キャベツ・玉ねぎ	24 ★地域のごちそう献立★ のりふりかけ 黒枝豆 カレーうどん 市内産 黒枝豆・玉ねぎ
27 煮豆 しいらの ごま香味焼き かぼちゃの みそ汁 しないさん 玉ねぎ	28 れんこんサラダ りんごパン 鮭の豆乳スープ しないさん 玉ねぎ	29 白菜の煮ひたし わかめごはん 芋煮	30 キャベツの ソース炒め かぼちゃ コロッケ クィッティオの スープ しないさん もやし	31 フルーツポンチ ハヤシライス （むぎごはん） しないさん マッシュルーム・玉ねぎ