



市内産

# こんだてカレンダー

とは、『三木市で作られた』といういみです。

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