



11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

Aコース

月	火	水	木	金
3 文化の日	4 厚あげとレタスの中華炒め しそひじき 魚だんごのすまし汁 市内産 玉ねぎ・大根・白菜・レタス	5 ☆「いいたまご」の日☆ ミートボールの酢豚風 かきたま汁 市内産 卵・玉ねぎ	6 きのこツナのスパゲッティ じゃがいもの洋風煮 市内産 玉ねぎ・マッシュルーム	7 なしゼリー 焼きししゃも(2尾) こんにやくの土佐煮 小松菜のみそ汁 市内産 玉ねぎ
10 切り干し大根のサラダ 鶏すき煮 市内産 玉ねぎ・もやし・白菜	11 ☆「もやし」の日☆ もやしのソテー メルルーサのハーブ焼き いんげん豆のミネストローネ 市内産 玉ねぎ・もやし	12 もやしのごま和え マーボー豆腐 市内産 キャベツ・もやし	13 キャベツのソース炒め 百日ぶりの塩からあげ(3~4個) かぼちゃの豆乳スープ 市内産 キャベツ・玉ねぎ・マッシュルーム	14 れんこんと大豆のサラダ カレーライス(麦ごはん) 市内産 玉ねぎ
♡17日~21日は、「だし」を味わう一週間です♡ 11月24日は「いい日本食の日」です。日本食の魅力のひとつは、「だし」です。今週は、いろいろな「だし」が登場します!				
17 ☆SDGs献立☆ 白菜のおかか炒め だしまきたまご 野菜どう煮 今日のだし 削り節 市内産 白菜・大根	18 厚あげとツナのみそ炒め 芋煮 今日のだし かつお節 市内産 キャベツ・玉ねぎ	19 ☆まごわやさしい献立☆ キャベツとシラスの炒め物 鯖のごま香味焼き さつまいものみそ汁 今日のだし 煮干し 市内産 キャベツ・もやし・さつまいも・玉ねぎ	20 ☆SDGs献立☆ ゆで鶏とひよこ豆のトマトソース バタートッパン クイッティオのスープ 今日のだし 鶏肉のゆで汁 市内産 玉ねぎ・もやし	21 ひじきの炒め煮 フィッシュフライ けんちん汁 今日のだし 昆布 市内産 大根
♡25日~28日は、「すがたをかえる大豆」を探す一週間です♡				
24 「勤労感謝の日」の振替休日 	25 納豆ふりかけ ツナおかから 大根と豚肉のみそ煮込み 大豆の仲間 みそ・おかから 納豆・油揚げ 市内産 大根	26 きんぴらごぼう さばの塩焼き 豆乳みそ汁 大豆の仲間 豆乳・みそ 市内産 大根・白菜・玉ねぎ	27 カリカリじゃこサラダ ポークピーンズ 大豆の仲間 大豆 市内産 玉ねぎ・もやし	28 ☆環境にやさしい献立☆ みかん 高野豆腐とがんもの煮物 わかめごはん 有機レタスのスープ 大豆の仲間 高野豆腐 とうふボール 市内産 レタス

♡5日の「たまご」は松田養鶏所から、13日の「百日ぶりの」はJAみのりから提供していただいています♡
たくさんの方の協力で、学校給食は作られています。感謝していただきましょう!

