



# 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
<p>1</p> <p>青梗菜とシラスの炒め物</p> <p>肉じゃが</p> <p>市内産</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ・もやし</p>	<p>2</p> <p>歯に良い献立</p> <p>切干大根の甘酢漬</p> <p>焼きししゃも</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ・青ねぎ</p>	<p>3</p> <p>かみかみ大豆</p> <p>キャベツのソース炒め</p> <p>あじフライ</p> <p>クイツィオのスープ</p> <p>市内産</p> <p>もやし・マッシュルーム</p>	<p>4</p> <p>キムタク丼</p> <p>トックスープ</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ・青ねぎ</p>	<p>5</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>海と畑のサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>市内産</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ</p>
<p>8</p> <p>錦糸卵</p> <p>牛肉の炒め物</p> <p>ビビンバ</p> <p>チンゲン菜のスープ</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ</p>	<p>9</p> <p>ピーマンの炒め煮</p> <p>さばのしょうが煮</p> <p>すまし汁</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ・青ねぎ</p>	<p>10</p> <p>のりのつくだに</p> <p>さやいんげんのごま和え</p> <p>大豆と野菜の炒め煮</p> <p>市内産</p> <p>大豆</p>	<p>11</p> <p>さっぱりきゅうり</p> <p>いわしの塩焼き</p> <p>豚汁</p> <p>市内産</p> <p>じゃがいも・もやし・青ねぎ</p>	<p>12</p> <p>カリカリじゃこサラダ</p> <p>りんごパン</p> <p>コンクリームスープ</p> <p>市内産</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ</p>
<p>15</p> <p>★メキシコ・カナダ★</p> <p>クルトン</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>メープルマフィン</p> <p>チリコンカーン</p> <p>市内産</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ</p>	<p>16</p> <p>★チュニジア★</p> <p>メシュイー</p> <p>ショルバ</p> <p>市内産</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ</p>	<p>17</p> <p>★オランダ★</p> <p>キベリング</p> <p>エルテンスープ</p> <p>市内産</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ</p>	<p>18</p> <p>★まごわやさしい★</p> <p>★日本★</p> <p>ひじきと大豆の煮物</p> <p>さわらのごま香味焼き</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ・じゃがいも・青ねぎ</p>	<p>19</p> <p>★アメリカ★</p> <p>ハンバーガーにしよう!</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>まるパン</p> <p>チキンヌードルスープ</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ</p>
<b>FIFAワールドカップを応援しよう! 献立</b>				
<p>22</p> <p>春雨のサラダ</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>市内産</p> <p>もやし</p>	<p>23</p> <p>鶏肉の梅肉焼き</p> <p>ひじきとちりめんのふりかけ</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ・じゃがいも・青ねぎ</p>	<p>24</p> <p>厚揚げのカレー炒め</p> <p>ちゃんこ汁</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ・青ねぎ・もやし</p>	<p>25</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ハヤシライス(麦ごはん)</p> <p>市内産</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ</p>	<p>26</p> <p>ツナナポリタン</p> <p>いんげん豆のポタージュ</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ・じゃがいも・マッシュルーム</p>
<p>29</p> <p>オレンジゼリー</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>わかめ厚揚げとごはん</p> <p>じゃがいもの煮物</p> <p>市内産</p> <p>じゃがいも・もやし</p>	<p>30</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>揚げ餃子</p> <p>冬瓜のスープ</p> <p>市内産</p> <p>玉ねぎ</p>	<p>15日から19日は、FIFAワールドカップ応援献立として、ホスト国であるメキシコ、アメリカ、カナダ、日本と対戦するチュニジア、オランダの料理を給食風にアレンジして取り入れています。16日ショルバはトマトの入ったチュニジア風シチュー、メシュイーは焼きサラダ、17日キベリングは一口タラのフライ、エルテンスープはエンドウ豆のスープです。お楽しみに!</p> <p>また、18日のまごわやさしい献立では、スポーツを頑張るみなさんを応援するため、鉄分、カルシウム、たんぱく質(エネルギーもしっかりとってください)豊富な献立としています。</p>		

は歯によい献立です。6月4日は虫歯予防デーです。

