



10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
10月は「ひょうご食育月間」 19日～23日は「ひょうごっ子給食週間」 兵庫県の郷土料理や特産品を味わおう！				
			1 チリコンカン クイッテオのスープ 市内産 もやし・玉ねぎ	2 キャベツとコーンの炒め物 和風煮込みハンバーグ すまし汁 市内産 キャベツ・玉ねぎ
5 厚揚げと小松菜の炒め物 じゃがいものそばろ煮 市内産 玉ねぎ	6 畑のミートスパゲッティ 豚肉と野菜の生姜スープ 市内産 玉ねぎ・キャベツ・マッシュルーム	7 ひじきと大豆の煮物 さわらの塩焼き 豆腐のみそ汁 市内産 玉ねぎ	8 コーンと人参のコンソメ煮 さんまの米粉フライ りんごパン 市内産 玉ねぎ・キャベツ	9 ★目の愛護デー献立★ ブルーベリーゼリー キムタク丼 わかめと卵の中華スープ 市内産 卵・玉ねぎ
12 スポーツの日	13 和風ドレッシング カリカリじゃこサラダ とりすき煮 市内産 玉ねぎ・キャベツ	14 かつおと大豆のごまがらめ 白菜のみそ汁 市内産	15 野菜ソテー 鶏肉のガーリック焼き かぼちゃのコンソメスープ 市内産 玉ねぎ・キャベツ	16 大根サラダ ハヤシライス(麦ごはん) 市内産 玉ねぎ・マッシュルーム
☆ひょうごっ子給食週間☆				
19 ★まごわやさしい献立★ ぶどうゼリー 小松菜とシラスの炒め物 市内産 じゃぶ煮 玉ねぎ	20 とふめし かす汁 市内産 さつまいも	21 キャベツの炒め物 かつめし 市内産 キャベツ	22 チンゲン菜のソテー 岩津ねぎのちぢみ 市内産 トックスープ 玉ねぎ・もやし	23 かつおふりかけ 黒枝豆 市内産 かじや風カレーうどん 玉ねぎ・黒枝豆
26 豚肉ともやしの梅肉炒め 味噌雑煮 市内産 もやし	27 手作りスイートポテト メルルーサのレモンバジル焼き 市内産 オニオンスープ 玉ねぎ・さつまいも	28 海と畑のサラダ 芋煮 市内産 キャベツ	29 キャベツのソース炒め かぼちゃコロッケ 市内産 小松菜のスープ 玉ねぎ・キャベツ	30 五目野菜炒め しょうゆラーメン 市内産 もやし・キャベツ