



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

B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 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	2 チリコンカーン クイッテオのスープ 市内産 もやし・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 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	7 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	8 ★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	9 コーンとにんじんのコンソメ煮 さんまの米粉フライ りんごパン マカロニのミネストローネ 市内産 玉ねぎ・キャベツ
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 玉ねぎ・キャベツ	15 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	16 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
☆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 わかめごはん じゃぶ煮 市内産 玉ねぎ	20 かつめし キャベツの炒め物 チキンカツ ばち汁 市内産 キャベツ	21 とふめし かす汁 市内産 さつまいも	22 かつおふりかけ 黒枝豆 かじや風カレーうどん 市内産 玉ねぎ・青ねぎ・黒枝豆	23 チンゲン菜のソテー 岩津ねぎのちぢみ 黒糖パン トックスープ 市内産 玉ねぎ・もやし
26 豚肉ともやしの梅肉炒め 味噌雑煮 市内産 もやし	27 海と畑のサラダ 芋煮 市内産 キャベツ	28 手作りスイートポテト メルルーサのレモンバジル焼き オニオンスープ 市内産 玉ねぎ・さつまいも	29 五目野菜炒め しょうゆラーメン 市内産 もやし・キャベツ	30 キャベツのソースいため かぼちゃコロッケ 小松菜のスープ 市内産 玉ねぎ・キャベツ