

令和元年

6月

こんだて よていひょう

宍粟市立ちくさ学校給食センター TEL:76-8181

6月4日~10日は、^{はくち}歯と口の健康週間です!

よい歯を育てる献立：⊕よくかめる・○カルシウムがおいしい・☺歯にくっつかない

3(月)

- ⊕ごはん
- キャバツのスープ
- ☺かつおのオーロラソース
- ⊕しゃきしゃきポテトサラダ

4(火)

- ⊕ごはん
- とうふじる
- ☺みそかつ
- ⊕きりぼしだいこんのもの

5(水)

- ⊕ごはん
- とりにくとだいずのケチャップ
- ☺かいそうサラダ
- ⊕ティーダパン

6(木)

- ⊕ドライカレーライス
- めだまやき
- ☺いかのマリネ

7(金)

- ⊕ごはん
- たきあわせ
- ☺いわしのみりんぼし
- ⊕ちぐさあえ

10(月)

- ⊕ごはん
- やさいのうまに
- ☺はたはたのからあげ
- ⊕やさいのごまずあえ

11(火)

- ⊕ごはん
- わかめスープ
- ☺ぶたにくのかくに
- こまっなどはるさめのいためもの
- ⊕かわちはんかん

12(水)

- ⊕ごはん
- やさいスープ
- ☺すずきのあますあえ
- ⊕そうめんサラダ

13(木)

- ⊕ひじきごはん
- やさいわん
- ☺とりにくのさっぱり
- ⊕ピーマンのこんぶいため

牛乳は、毎日あります!

しろうしさん
宍粟市産
100%

ひょうごけんさん
兵庫県産
100%

14(金)

- ⊕ごはん(すくなめ)
- ジャージャーめん
- ☺とびうおのいそあげ
- ⊕バンバンジーサラダ

15(土)

- ⊕ハヤッライス
- だいずサラダ
- ⊕ひごグリーンメロン

18(火)

- ⊕ごはん
- すましじる
- ☺さわらのポイルヤキ
- ⊕やさいのにくみそあえ

19(水)

食育の日

- ⊕こぎつねごはん
- ⊕みそしる

20(木)

- ⊕ごはん
- ビーフンスープ
- ☺とりにくのからあげ
- ⊕チンジャオロースープ
- ⊕ミディマト

21(金)

ふるさと献立

- ⊕あぶたま
- どんぶり
- ☺あゆのしおやき
- ⊕すのもの

24(月)

- ⊕ごはん
- コンスープ
- ☺とりにくのかつやき
- ⊕グリーンサラダ
- ⊕ブルーベリー

25(火)

- ⊕ごはん(すくなめ)
- カレーうどん
- ☺あじのうめソース
- ⊕おひたし

26(水)

- ⊕ごはん
- さわにわん
- ☺アジヤキハンバーグ
- ⊕わふうサラダ

27(木)

- ⊕ぎゅうどん
- ☺はるさめとひじき
- のごまずあえ
- ⊕すいか

28(金)

- ⊕ごはん
- ミネストローネ
- ☺ツナコロケ
- ⊕やさしいため

宍粟市食育スローガン

おい
美味しそう!

しろう
宍粟のめぐみ

た
食べようでえ!