



こんだてよていひょう

  牛乳は、毎日あります！

宍粟市食育スローガン
おい
美味しそう
しそ
宍粟のめぐみ
た
食べようでえ！

1 (金)
⊕しょうがごはん
カレーうどん
⊕あげどうふのごまからめ
⊕はくさいとわかめの
あえもの

6 (水)
⊕ごはん
⊕マーボー豆腐
⊕ちゅうがふうツーフードサラダ
ふかしいも

7 (木)
⊕ハヤッライス
スパゲティサラダ
みつまめ

8 (金)
⊕ごはん
⊕さわにわん
⊕とりつくね
⊕こんさいのあまからあげ
⊕なし

11 (月)
⊕ごはん
はくさいとふたにくのうまに
アばさきのしおやき
⊕だいこんナムル
⊕りんご

12 (火)
⊕ごはん
⊕かぶのスープ
⊕すずきのあますあえ
スイートポテトサラダ

13 (水)
ふるさと献立
⊕ごはん
⊕すきやき
⊕あげカレー
⊕かぶのあますあえ

14 (木)
⊕あきやさいカレーライス
⊕だいずサラダ
⊕アフランス

15 (金)
⊕ごはん
⊕けんちんじる
⊕とりにくのでりやき
⊕にびたし

ひょうごけんさん
兵庫県産
100%

しそうしさん
宍粟市産
100%

18 (月)
⊕ごはん
たまごスープ
⊕たらのチリソースあえ
ホイコーロー
⊕みかん

19 (火)
食育の日
⊕さといもごはん
⊕みそしる

20 (水)
⊕ごはん
⊕ばちじる
⊕もみじやきざかな
もやしとあおな
そばろあん

21 (木)
⊕ちゅうがちこわ
⊕ビーフンスープ
⊕とりにくのみぞれあえ
ちゅうがあえ

22 (金)
⊕ごはん
⊕ポークビーンズ
⊕はたはたのフライ
⊕ごぼうサラダ



25 (月)
⊕ごはん
⊕ぶたじる
⊕さんまのやくみしょうゆかけ
さといものあげびたし
⊕りんご

26 (火)
⊕オムライス
⊕やさいスープ
まぜまぜゼリー

27 (水)
⊕ごはん
⊕おでん
⊕ほっけのいちやほし
やさいのごまみそあえ

28 (木)
⊕ごはん
さつまいものクリームスープ
ハンバーグ
⊕こんにやくサラダ

29 (金)
⊕このはどんぶり
⊕まめめじのからあげ
⊕はりはりづけ
⊕かき

11月8日は、いい歯の日です！
よい歯を育てる献立：
⊕ よくかめる・ カルシウムがおおい・ 歯にくっつかない