



# 10月 こんだて よていひょう

令和2年

宍粟市立ちくさ学校給食センター TEL:76-8181

1 (木)  
 しくまいさつまいもごはん  
 おつきみだんごじる  
 とりにくのおうこんやき  
 おひたし  
 おつきみゼリー

2 (金)  
 ハヤツライス  
 やさいの  
 カルツウみあん  
 ぶどう

5 (月)  
 ごはん  
 みそもやしスープ  
 メンチカツ  
 ひじきのいりに

6 (火)  
 ごはん  
 さわにわん  
 とりにくのわふうからあげ  
 れんこんサラダ

7 (水)  
 いわしのかばやき  
 どんぶり  
 かきたまじる  
 うのはないり  
 なし

8 (木)  
 ごはん(すくなめ)  
 ジャーザーめん  
 てばさきのしおやき  
 ゴマじゃこサラダ

9 (金)  
 くりせきはん  
 やさいわん  
 さばのたつたあげ  
 はくさいとわかめ  
 のあんもの

12 (月)  
 ごはん  
 ちゅうかスープ  
 しゅうまい  
 ホイコーロー

13 (火)  
 ごはん  
 やさいのうまに  
 はたはたのてんぷら  
 いそかあん  
 りんご

14 (水)  
 ごはん  
 にんじんのポタージュ  
 おからいりミートボール  
 いかのマリネ

15 (木)  
 ごはん  
 たまごスープ  
 チキンなんばん  
 だいこんサラダ

16 (金)  
 ごはん(すくなめ)  
 カレーうどん  
 とうふのおとしあげ  
 やさいのゆかり  
 あえ

19 (月)  
 食育の日  
 えだまめごはん  
 みそしる

20 (火)  
 ごはん  
 あきやさいのツチエ  
 かっおのごまだれあん  
 きりぼしだいこん  
 のサラダ

21 (水)  
 ごはん  
 さつまじる  
 はものかばやき  
 れんこんとあおなのおいためもの  
 みかん

22 (木)  
 ごはん  
 はっほうさい  
 ちゅうかサラダ  
 だいがくいも

23 (金)  
 パエリア  
 コンソメスープ  
 とりにくのマーマレードやき  
 ビーンズサラダ

26 (月)  
 カツカレーライス  
 ゆでやさい  
 かき

27 (火)  
 とりめし  
 ばちじる  
 さけのオイルやき  
 くらだいずの  
 えだまめ

28 (水)  
 ごはん  
 キムチなべ  
 たこのからあげ  
 やさいのツナ  
 あえ

29 (木)  
 ごはん  
 けんちんじる  
 ぶたにくのしょうがやき  
 かぼちゃのサラダ

30 (金)  
 ふるさと献立  
 ごはん  
 やさいスープ  
 わふうサイコロ  
 ステーキ  
 ひじきサラダ

しろうしさん  
 宍粟市産  
 100%

牛乳は、毎日あります！

ひょうごけんさん  
 兵庫県産  
 100%



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