

令和 3年

9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



牛乳は、毎日あります!



「早ね・早おき・朝ごはん」  
で生活リズムを整えましょう!

3(金)  
なつやさい  
カレーライス  
だいずサラダ  
ぶどう

6(月)  
もちしごはん  
ミネストローネ  
あじのバツルヤキ  
コロコロポテト

7(火)  
ごはん  
すましじる  
みそかつ  
そうめんサラダ

8(水)  
ごはん  
ポークビーンズ  
さけのマスタードヤキ  
きりぼしだいこんのソテー

9(木)  
ごはん  
コーンスープ  
ハンバーグ  
グリーンサラダ

10(金)  
ごはん  
はるたまスープ  
しゅうまい  
じゃこピーマン

13(月)  
ぶたどん  
さわにわん  
うのはないり  
なし

14(火)  
たきこみごはん  
やさいわん  
はものいそバあげ  
きりぼしだいこんの  
すのもの

15(水)  
ごはん  
マーボー豆腐  
ちゅうかサラダ  
りんご

16(木)  
ジャンバラヤ  
きやバフのスープに  
ポテトビーンズ

しぞうしさん  
宍粟市産  
100%  
17(金)  
食育の日  
しそごはん  
みそしる  
ぶどう

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

22(水)  
にくまいさつまいも  
だんごじる  
とりにくのおうごんやき  
おひたし

24(金)  
おやこどんぶり  
ごしきあえ  
おはぎ

ひょうごけんさん  
兵庫県産  
100%  
27(月)  
ふるさと献立  
ごはん・のりつくだに  
しおこうじにくじゃが  
たいのてんぷら  
そくせきづけ

28(火)  
ごはん(すくなめ)  
にこみうどん  
ちくわのにしよくあげ  
ちくさあえ  
パルーン

29(水)  
ごはん  
かぼちやのポターヅ  
かつおのごまだれあえ  
かいそうサラダ

30(木)  
ごはん・あじつけのり  
とうにゅうみそしる  
ぶたにくのしょうがやき  
ポテトサラダ  
ぶどう