

令和3年

10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

★いただきます！の前に石けんを使ってしっかり手を洗いましょう！

牛乳は、  
毎日あ  
います！

1(金)  
カツカレーライス  
ビーンズサラダ  
なし

4(月)  
そばろどんぶり  
ひらひらうどんスープ  
きやバつのごま  
ずあえ

5(火)  
ごはん  
やさいとはるさめの  
マーボーいため  
とりにくのさっぱりに  
こんやくサラダ

6(水)  
ふるさと献立  
ごはん  
さわにわん  
さわらのアリやき  
れんこんサラダ  
ぶどう

ひょうごけんさん  
兵庫県産  
100%

7(木)  
こぎつねごはん  
きのこのすましじる  
とりごぼうつくね  
おひたし

8(金)  
ごはん  
にんじんのポタージュ  
さけのマヨネーズソース  
あおなソテー

11(月)  
ごはん  
キムチスープ  
はるまき  
やさいのピリ  
からあえ

12(火)  
いわしの  
かばやきどんぶり  
さつまじる  
いそかあえ  
みかん

13(水)  
ちゅうかぶうまぜごはん  
しおやきビーフン  
じゃこサラダ

14(木)  
ごはん  
やさいとたまごの  
スープ  
チキンなんばん  
だいこんサラダ

15(金)  
ごはん  
かうおとやさいの  
あますずに  
わふうサラダ  
りんご

18(月)  
ごはん  
のりつくだに  
やさいわん  
とりにくのわふう  
からあげ  
れんこんとあおな  
のいためもの

19(火)  
食育の日  
えだまめごはん  
みそしる

しろうしさん  
宍粟市産  
100%

20(水)  
ごはん  
やさいのうまに  
さばのこうみやき  
やさいのゆかり  
あえ

21(木)  
ナン  
キーマカレー  
タンドリーチキン  
コールスロサラダ

22(金)  
ごはん  
ちくぜんに  
はたはたのからあげ  
やさいのかわり  
づけ

25(月)  
ちゅうかどんぶり  
はるさめサラダ  
だいがくいも

26(火)  
ごはん  
あきやさいツチュー  
かうおのバーベキュー  
ソース  
きりばしだいこん  
のサラダ

27(水)  
ごはん  
あじつけのり  
ぶたじる  
さんまのまつまえに  
きんぴらごぼう  
かき

28(木)  
とりめし  
のっぺいじる  
さつまあげ  
くらだいずえだまめ

29(金)  
ごはん(すくなめ)  
やさいのスープパスタ  
あじのカレーライ  
かぼちやの  
サラダ