



令和4年

# 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

★まだまだ水は冷たいですが、いただきます！



まへまへ つかつか  
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、毎日あります！

1 (火)  
ごはん  
とんじやか  
あげカレー  
はくさいサラダ

2 (水)  
ごはん  
はっほうさい  
てはさきのしおやき  
ちゅうかあえ

3 (木)  
てまきずし  
さわにわん  
せつぶんまめ

4 (金)  
ごはん  
ぶたじる  
はものかばやき  
やさいのしおこうじ  
いため

7 (月)  
ごはん  
ちゅうかぶうコーンスープ  
チャプチェ  
わかめとえのきのポン酢あえ

8 (火)  
ごはん  
さつまじる  
あまごのしおやき  
ごもくさんびら

9 (水)  
ごはん  
ポークビーンズ  
はたはたのバジルフライ  
こまつなサラダ  
はるみオレンジ

10 (木)  
ごはん  
キムチスープ  
しゅうまい  
ホイコーロー

14 (月)  
ごはん(すくなめ)  
しゃんはいやきそば  
にくだんこのあますあえ  
かぶのサラダ

15 (火)  
ごはん  
かすじる  
いわしのごまあげ  
こうやどうぶつたまごとし  
デコパン(みかん)

16 (水)  
ごはん  
トマトポトフ  
たらのマヨネーズやき  
きりぼしだいこんのソテー

17 (木)  
カレーライス  
ハムマリネ  
みつまめ

18 (金)  
ちゅうかおこわ  
もずくスープ  
サンヨウチキン  
ナール  
いちご

しろうしさん  
宍粟市産  
100%  
21 (月)  
食育の日  
ぎゅうにくごはん  
みそしる

22 (火)  
ごはん  
とうにゅうクリームチーズ  
サバケチャップ  
グリーンサラダ  
せとが(みかん)

24 (木)  
ごはん  
のっぺいじる  
チキンれんこん  
ごぼうサラダ

25 (金)  
ごはん(すくなめ)  
みそにくみうどん  
さけのてりやき  
ごしきあえ  
はるか(みかん)

ひょうごけんさん  
兵庫県産  
100%  
28 (月)  
ふるさと献立  
やきにくどんぶり  
わかめスープ  
やさいのピリからあえ