



令和4年

7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!

1 (金)  
たこめし  
あげ豆腐のごもくあんかけ  
もずくとやさいのすのもの  
バレンシアオレンジ

4 (月)  
じゃこチャーハン  
ビーフンのしるそば  
チンジャオロースー

5 (火)  
ごはん  
ミネストローネ  
とびうおのカーブライ  
たいずサラダ

6 (水)  
オムライス  
きやバつとじゃがいも  
のスープに  
ミックスフルーツ

7 (木)  
ちらしずし  
たなはたじる  
やさいのにくみそあえ  
たなはたゼリー

8 (金)  
もろこしごはん  
しおやきうどん  
とりにくのレモンづけ  
かいそうサラダ



11 (月)  
ごはん  
はるさめスープ  
しゅうまい  
ホイコーロー  
ミニトマト

12 (火)  
ハモとカボチャの  
てんどん  
もずくのすましじる  
れいしゃぶサラダ  
とうもろこし

13 (水)  
なつやさいかレーライス  
ゆでやさい  
すいか

14 (木)  
ごはん  
オニオンスープ  
ミートグラタン  
イタリアンサラダ

ひょうごけんさん  
兵庫県産  
100%  
15 (金)  
ふるさと献立  
やきにくどんぶり  
トマトとわかめのスープ  
ひじきサラダ

★夏休み中も  
「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」で  
生活リズムを整えて元気に過ごし  
てください♪  
2学期の給食は  
9月5日(月)からの予定です。