

令和 4年



# こんだてよていひょう

宗粟市立ちくさ学校給食センター  
TEL:76-8181



「早ね・早おき・朝ごはん」  
で生活リズムを整えましょう♪

牛乳は、毎日あります！

5(月)  
カツハヤツ  
そうめんサラダ  
ぶどう

6(火)  
ごはん  
とうふのごもくに  
かつおのさらさあげ  
じゃこピーマン

7(水)  
ごはん  
ミネストローネ  
しいらのバジルソースやき  
コロコロポテト

8(木)  
そばろどんぶり  
やさいわん  
うのはないり  
なし

9(金)  
しくまいさつまいもごはん  
だんごじる  
とりにくのおうごんやき  
ごまずあえ  
おつきみゼリー

12(月)  
ごはん  
わかめスープ  
やきにく  
ナムル  
ぶどう

13(火)  
ナツゴレン  
ビーフンスープ  
とりにくのさっぱり  
ビーンズサラダ

ひょうごけん産  
兵庫県産  
100%

14(水)  
ふるさと献立  
ごはん  
あじつけのり  
うまに  
まめあじのからあげ  
そくせきつけ

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

16(金)  
たきこみごはん  
さつまいも  
とびうおのいそべあげ  
ちぐさあえ

20(火)  
食育の日  
しそごはん  
みそしる  
あまごのからあげ  
ぶどう

しづしさん  
宗粟市産  
100%

21(水)  
ごはん  
ワンタンスープ  
たらのチリソース  
チンジャオロース  
りんご

22(木)  
おやこどんぶり  
ごしきあえ  
おはぎ

26(月)  
うめごはん(すくめ)  
にこみうどん  
ちくわのにはくあげ  
おひたし

27(火)  
ごはん  
かぼちやのスープ  
まぐろのオーロラソース  
やさいときのこのソテー  
プルーン

28(水)  
ごはん  
あじつけのり  
さわにわん  
アリやきハンバーグ  
きりぼしだいこんのサラダ

29(木)  
ごはん  
とりにくとだいずの  
ケチャップに  
にんじんのマリネ  
みかん

30(金)  
ごはん  
きゃバツとウィンナーの  
カレーにこみ  
あじの4ニエル  
かぼちやのサラダ