

令和4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

牛乳は、
毎日あり
ます!

★いただきます!
まえの
前に、石けんを
使ってしっかり手を
洗いましょう!

3(月)
ごはん
じゃがいもの
ポタージュ
メンチカツ
こまつなサラダ

4(火)
ごはん
ちくぜんに
はものてんぷら
いそかあえ

5(水)
ごはん
マーボー豆腐
ちゅうかサラダ
ぶどう

6(木)
スタミナチャーハン
もずくスープ
やさしいため
なし

7(金)
ごはん
あきやさいツチユ
からあのバーベキュー
わふうサラダ

11(火)
ごはん
きやばうとさつまいも
のスープに
ポークチャップ
ツナとわかめの
サラダ

12(水)
ふるさと献立
ごはん
ひらひらうどんスープ
さわらのさいきょうやき
ひじきとれんじんの
のサラダ

13(木)
ごはん
たまごスープ
チキンなんばん
だいこんサラダ

ひょうごけんさん
兵庫県産
100%

14(金)
ごはん
そぼろにくじゃが
さばのこんぶやき
やさしいの
ツナあえ

17(月)
きのこカレーライス
ハムのマリネ
まぜまぜゼリー

18(火)
ごはん
ぶたにくとはくさいの
うまに
いわしのうみずかけ
れんじんのこま
あえ

しろうしさん
宍粟市産
100%

19(水)
食育の日
えだまめごはん
みそしる

20(木)
ごはん
ちゅうかスープ
ヤンニョムチキン
ナムル

21(金)
ごはん
オニオンスープ
さけのマスタードやき
ポテトビーンズ
りんご

24(月)
ごはん
やさしいのおこうじ
スープ
とりにくときやばうの
みそマヨネーズ
こんにやくサラダ

25(火)
ごはん(すくなめ)
きざみあげうどん
さつまあげ
くらだいすの
えだまめ
かき

26(水)
ごはん
あじつけのり
ぶたじる
さんまのまつまえに
こうや豆腐の
たまごとし
かき

27(木)
きなこパン
ポークビーンズ
パスタサラダ

28(金)
ビビンバ
はるさめスープ
やさしいのこまマヨあえ
りんご

31(月)
ごはん
かぼちやのスープ
チンガリックテー
ごぼうサラダ