

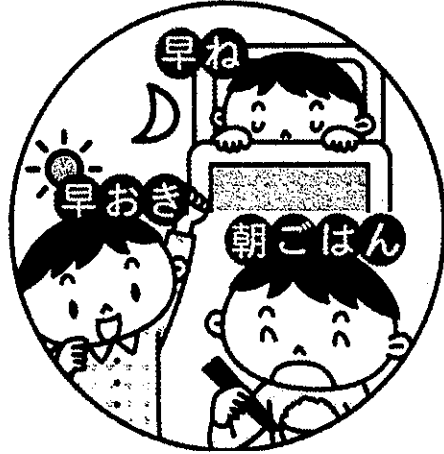
令和 5年



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



「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(火)
なつやさい
カレーライス
そうめんサラダ
ぶどう

6(水)
ごはん
かぼちやのスープ
かつおのバーベキューソース
やさいのしおこうじいため

7(木)
ごはん
トマトとたまごのスープ
ぶたにくのかくに
バンバンジーサラダ
なし

8(金)
ごはん
さわにわん
わふうハンバーグ
ひじきまめ

11(月)
そばろどんぶり
やさいわん
うのはないり
ぶどう

12(火)
ごはん(すくなめ)
しおやきうどん
とりにくのレモンづけ
しゃきしゃきポテトサラダ

13(水)
たきこみごはん
さつまじる
あじのなんばんづけ
ごまあえ

14(木)
カツめし
やさいスープ
りんご

しろうしさん
宍粟市産
100%

15(金)
ごはん
はるさめスープ
すずきのチリソースあえ
チンジャオ
ソース

19(火)
食育の日
しそごはん
みそしる
あまごのしおやき
ぶどう

20(水)
ごはん
ミネストローネ
まぐらのケチャップソースあえ
かいそうサラダ

21(木)
ジャンボウヤ
きやぼうのスープに
ポテトビーンズ
なし

22(金)
おやこどんぶり
ごしきあえ
おはぎ

25(月)
スタミナチャーハン
もずくスープ
やさしいため
プルーン

26(火)
ごはん
ちくぜんに
いわしのみりんぼし
おひたし
みかん

ひょうせけんさん
兵庫県産
100%

27(水)
ふるさと献立
みそハヤシライス
まるごとポテトフライ
わふうサラダ

28(木)
ごはん(すくなめ)
ごまタンタンビーファン
ちくわのにしよくあじ
やさいのゆかり
あえ

29(金)
にくまいかまいもごはん
けんちんじる
とりにくのおうごんやき
やさいのりずあえ
おつきみだんご