



# 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  
います!

5(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

6(金)  
ごはん  
やさいのうまに  
しずのたつたあげ  
やさいの  
からしあえ

10(火)  
ごはん  
マーボー豆腐  
はるさめサラダ  
なし

11(水)  
ごはん  
あじっけのり  
かきたまじる  
かうおのあげりに  
ごますあえ

12(木)  
ふるさと献立  
そばろとんぶり  
まごはやさしいわ  
みそしる  
れんこんサラダ

13(金)  
ごはん  
やさいとまめのスープ  
キンチカツ  
ピーマンといとん  
のきんぴら

16(月)  
ごはん  
はらじる  
たいのポイルやき  
こんさいのあげ  
ヨーグルト

17(火)  
ごはん  
わかめスープ  
ぶたにくのはつかやき  
スイートポテトサラダ

18(水)  
ごはん  
あきやさしいンチュ  
いわしのカレーライ  
きりぼしだいこん  
のサラダ

19(木)  
食育の日  
えだまめごはん  
みそしる

20(金)  
ごはん  
ちゅうかスープ  
ヤンニョムチキン  
ナムル  
りんご

23(月)  
ごはん  
きのこのすましじる  
とりときやバつのみそマヨ  
ガーリックやき  
こまつなサラダ

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

25(水)  
チャーハン  
トックスープ  
ぶたとキムチの  
いためもの  
みかん

26(木)  
ごはん  
のっぺいじる  
みそかつ  
やさいのうめあえ

27(金)  
ごはん  
ポークビーンズ  
さけのマスタードやき  
こんにやくサラダ

30(月)  
さんまの  
かはやきどんぶり  
ぶたじる  
おひたし  
りんご

31(火)  
ごはん  
オニオンスープ  
とりにくのバジル  
ソースやき  
かぼちやの  
サラダ

ひょうごけんさん  
兵庫県産  
100%

しろうしさん  
宍粟市産  
100%