

令和5年



11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!



みず つめ せつ
水は冷たくても、石けんを
つか 使ってしっかり手を洗い、細
きん 菌やウイルスを体の中に入
れないようにしましょう。

1 (水)
ごはん
そばろにくじやが
はたはたのいそべあげ
ちぐさあえ

2 (木)
ちゅうかどんぶり
ちゅうかサウダ
たいがくいも

7 (火)
しょうかごはん
さつまじる
とうふのおとしあげ
こんぶサウダ

8 (水)
ごはん
ばちじる
もみじやきさかな
やさいのにくみそあえ
りんご

9 (木)
きのこカレーライス
マカロニサウダ
みつまめ

10 (金)
あきのかおりごはん
ゆばのすましじる
はものかばやき
うのはないり
がき

13 (月)
ごはん
ぶたにくとはくさいのうまに
いわしのごまあげ
さつまいもとブロッコリー
のサウダ

14 (火)
ごはん
れんこんスープ
とりにくのわふうからあげ
やさいのツナジャコ
あえ

15 (水)
ざっくまいいりごはん
みぞれあんかけうどん
さんまのしおやき
おかかにびたし
みかん

しろうしさん
宍粟市産
100%

16 (木)
ごはん
しおこうじポトフ
サイコロトンテキ
だいずサウダ

17 (金)
食育の日
さつまいもごはん
みそしる

20 (月)
ごはん
さつまいものクリームスープ
たらあますあえ
グリーンサウダ
ラフランス

21 (火)
ごはん
キムチなべ
やきししやも
ナムル

ひょうごけんさん
兵庫県産
100%

22 (水)
ふるさと献立
ごはん
すきやき
たいのてんぷら
だいこんあますあえ

24 (金)
だいずだいこんごはん
のっぺいじる
さばのこんぶやき
やさいのしおこうじいため

27 (月)
このはどんぶり
さといものあげびたし
はりはりづけ
みかん

28 (火)
ごはん
やさいスープ
ミートグラタン
ゴマじやこサウダ

29 (水)
ごはん
おでん
やきほっけ
わかめのポンずあえ
りんご

30 (木)
ごはん
チャウダー
チキンフライ
ゆでやさい