令和8年

10月 こんだてよていひょう

牛乳は毎日つきます。
(200ml)

宍粟市立ちくさ学校給食センター
TEL：76-8181

1日(木)
ごはん
ビーフシチュー
だいずサラダ
りんご

2日(金)
ごはん
にくどうふ
いわしの
うめソースかけ
じゃがいもの
しおきんぴら

5日(月)
あきやさいの
カレーライス
マカロニサラダ
ぶどう

ふるさとこんだて（兵庫県産の日）

6日(火)
ぶたもやし
どんぶり
あかもくのスープ
かぼちゃとおから
のサラダ

7日(水)
ごはん
カムジャタン
さんまのたつたあげ
ピーマンの
いためもの

8日(木)
オニオン
ライス
ナポリタン
スパゲティー
イタリアンサラダ
りんご

9日(金)
ごはん
さつまいもの
クリームスープ
あじのバジルやき
ひじきとれんこん
のサラダ

13日(火)
オムライス
きゃべつとじゃがいも
のスープに
ヨーグルト

14日(水)
ごはん
やさいの
しおこうじスープ
ぶたにくの
しょうがやき
スイートポテト
サラダ

15日(木)
ごはん（すくなめ）
ビーフンの
しるそば
しゅうまい
ひじきの
いりに

16日(金)
ごはん
さわにわん
さばのごまあげ
おひたし
かき

19日(月)
食育の日こんだて（宍粟市産の日）
えだまめごはん
（おおめ）
みそしる

20日(火)
ごはん
わかめスープ
ユーリンチー
れんこんサラダ

21日(水)
ごはん（すくなめ）
カレーうどん
たらのみそやき
うのはないり

22日(木)
たにんどんぶり
あつあげの
そぼろに
そくせきづけ
なし

23日(金)
こぎつねごはん
なめこじる
かますの
いそべあげ
ごしきあえ

26日(月)
ごはん
はっぽうさい
さわらのしょうゆ
こうじソース
だいがくいも

27日(火)
ごはん
かぶのとろみスープ
とりにくの
マスタードソース
ひじきサラダ
みかん

28日(水)
ごはん
トックスープ
やきにく
チョレギサラダ
りんご

29日(木)
くりおこわ
けんちんじる
とりにくの
げんまいフライ
きりぼしだいこん
のサラダ

30日(金)
ごはん
パンプキンスープ
さけのムニエル
ごぼうサラダ