



令和8年

6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

6月は
食育月間です

牛乳は毎日つきます。
(200ml)

1日(月)
ごはん
かぶのピリからそばろに
はまちのてりやき
ツナとわかめのサラダ

2日(火)
ごはん
しおこうじトマト
にくじゃが
とりにくのみそやき
ゆばのサラダ

3日(水)
ごはん
キムチトッポギスープ
プルコギ
チョレギサラダ

4日(木)
あなごごはん
こうやどうふのあんかけ
カルシウムたっぷり
サラダ
ヨーグルト

5日(金)
ごはん
やさいの
しょうゆこうじに
いわしのかばやき
そうめんサラダ

6日(土)
カレーライス
だいずサラダ
パイナップル

9日(火)
ごはん(すくなめ)
きざみあげうどん
とりにくのよしのあげ
しばづけ

10日(水)
なめし
いとかんてんのスープ
とうふのおとしあげ
じゃがいもの
しおきんぴら

11日(木)
タコライス
わかめスープ
ジューシーフルーツ

12日(金)
ごはん
とんじゃが
かますのてんぷら
すみそあえ

15日(月)
ごはん
なつやさいのにももの
さわらのしょうゆこうじ
ソース
うのはないり

16日(火)
ふるさとこんだて(兵庫県産の日)
ごはん
ぶたにくとあつあげの
みそいため
あゆのしおやき
すのもの

17日(水)
もちむぎごはん
たきあわせ
ほたるいかのからあげ
げんきひやくばい
サラダ

18日(木)
ハヤシライス
きりぼしだいこんの
サラダ
すいか

19日(金)
食育の日こんだて(宍粟市産の日)
ぎゅうにくごはん
(おおめ)
みそしる

22日(月)
ごはん
やさいととうにゅうの
クリームスープ
ズッキーニのグラタン
くきわかめの
いためもの

23日(火)
パエリア
レタスのスープ
ぶたにくの
マーマレードいため
フライドポテト

24日(水)
ごはん(すくなめ)
やきうどん
にしんのレモンソース
こんぶサラダ

25日(木)
ごはん
あげどりとだいずの
にももの
おかひじきのサラダ
メロン

26日(金)
ごはん
とうふのちゅうかに
しいらのあまずあえ
ズッキーニのいためもの

29日(月)
パセリライス
チキンスープ
あじのオレンジソース
ひやむぎサラダ

30日(火)
みそカツどんぶり
はるさめスープ
ジューシーフルーツ

給食当番の人は
清けつなエプロン・三角巾
(帽子)・マスクを身につ
けましょう。
食事の前には手をきれい
にあらいましょう。