

# 令和 4 年度 9 月実施献立

☆今月のめあて… 規則正しい食事をしよう

						9月1日(木)		9月2日(金)	
									
主食		主食		主食		主食	米粉パン	主食	玄米入りご飯
主菜		主菜		主菜		主菜	さけの香草焼き	主菜	豆腐ハンバーグ しょうがあんかけ
副菜		副菜		副菜		副菜	コーンスープ 大豆のトマト煮	副菜	じゃがいものみそ汁 梅和え
その他		その他		その他		その他		その他	
9月5日(月)		9月6日(火)		9月7日(水)		9月8日(木)		9月9日(金)	
									
						カミカミ献立		お月見献	
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦コッペパン	主食	秋の実りご飯
主菜	さばのみそ煮	主菜	チンジャオロースー	主菜	あごのかば焼き	主菜	鶏肉の バーベキューソース	主菜	まんまるつくね
副菜	冷しそうめん汁 もやしのしょうが炒め	副菜	春雨スープ 杏仁フルーツ	副菜	なすのみそ汁 豚肉とごぼうの炒り煮	副菜	長いもとか団子のスープ 切干大根のツナサラダ	副菜	いものこ汁 千草和え
その他		その他		その他		その他		その他	(中)梨ゼリー
9月12日(月)		9月13日(火)		9月14日(水)		9月15日(木)		9月16日(金)	
									
鳥取県民の日献立						日本全国イッテQ食 (福岡県)		八頭中献	
主食	星空舞ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦小型コッペパン	主食	ご飯
主菜	カレーのから揚げ	主菜	豚肉の しょうが炒め	主菜	さわらの みそマヨ焼き	主菜	棒ぎょうざ	主菜	鶏肉のから揚げ
副菜	八頭きのこのすまし汁 とっとり野菜のカレー炒め	副菜	厚揚げのみそ汁 ゆかり和え	副菜	もずくのすまし汁 ごま酢和え	副菜	とんこつラーメン 明太子サラダ	副菜	カレー 海そうサラダ
その他	(小)梨ゼリー	その他		その他		その他		その他	梨

9月19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23日(金)	
									
主食		主食	ゆかりご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦ツイストパン	主食	
主菜		主菜	揚げ出し豆腐のあんかけ	主菜	牛肉炒め	主菜	ハンバーグ きのこデミソース	主菜	
副菜		副菜	さといものみそ汁 ひじきのごまネーズ	副菜	ビーンズスープ ナムル	副菜	パンプキンポタージュ れんこんサラダ	副菜	
その他		その他		その他		その他		その他	
9月26日(月)		9月27日(火)		9月28日(水)		9月29日(木)		9月30日(金)	
									
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	八穀入りご飯	主食	大山小麦コッペパン	主食	ご飯
主菜	信田煮	主菜	春巻き	主菜	いわしの梅煮	主菜	鶏肉の梨ソースかけ	主菜	具だくさん たまご焼き
副菜	いわしのつみれ汁 ささみ和え	副菜	コーンたまごスープ 春雨サラダ	副菜	けんちん汁 なすの肉みそ炒め	副菜	コンソメスープ かぼちゃサラダ	副菜	なめこのみそ汁 さといものそぼろ煮
その他		その他		その他		その他		その他	