

令和 3 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(水)		9月2日(木)		9月3日(金)	
									
主食		主食		主食	ぶりめし	主食	コッペパン	主食	ご飯
主菜		主菜		主菜	アジフライ	主菜	鶏肉の梨ソースかけ	主菜	さばの味噌煮
副菜		副菜		副菜	いちよう葉汁 れんこんサラダ	副菜	ビーフシチュー 海藻サラダ	副菜	冷しそうめん汁 ほうれん草のごま和え
その他		その他		その他	くまモンみかんゼリー	その他		その他	
9月6日(月)		9月7日(火)		9月8日(水)		9月9日(木)		9月10日(金)	
									
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	玄米ご飯	主食	焼きカレーパン	主食	星空舞ご飯
主菜	かぼちゃのコロッケ	主菜	おろしハンバーグ	主菜	砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ	主菜	若鶏肉の唐揚げ	主菜	鳥取の王国ステーキ
副菜	とうがんのすまし汁 じゃがいものきんぴら	副菜	なすの味噌汁 千草和え	副菜	あご団子の味噌スープ ごぼうナッツ	副菜	ミネストローネ りっちゃんサラダ	副菜	ふるさとの幸スープ 星空サラダ
その他		その他		その他		その他		その他	二十世紀梨
9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)	
									
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	小型コッペパン	主食	麦ご飯
主菜	黒豆がんもの含め煮	主菜	春巻き	主菜	ししゃもの南蛮漬け	主菜	秋鮭の香草焼き	主菜	オムレツ
副菜	かぼちゃの味噌汁 ツナ和え	副菜	もずくスープ チャブチェ	副菜	わかめのすまし汁 なすの肉味噌炒め	副菜	ミートスパゲティー 大根サラダ	副菜	チキンカレー フルーツミックス
その他		その他		その他		その他		その他	

9月20日(月)		9月21日(火)		9月22日(水)		9月23日(木)		9月24日(金)			
		 <p>お月見献立</p>									
		主食		主食	秋の実りご飯			主食	ご飯	主食	ご飯
		主菜		主菜	鶏肉の塩麴焼き			主菜	かれいの唐揚げ	主菜	大江のココエッグ
		副菜		副菜	根菜の味噌汁 小松菜のおかか和え			副菜	豚汁 ささみときゅうりのごま酢和え	副菜	マカロニスープ ジビエとなすのトマト煮
		その他		その他	月見だんご			その他	(中3)月見だんご	その他	
9月27日(月)		9月28日(火)		9月29日(水)		9月30日(木)					
		 <p>カミカミ献立</p>		 <p>ふるさとお宝献立</p>							
主食	ご飯	主食	ひろしご飯	主食	ご飯	主食	米粉パン	主食			
主菜	揚げ出し豆腐の肉味噌かけ	主菜	あごのかば焼き	主菜	鳥取地鶏ビヨのバーベキューソースがけ	主菜	ミートローフ	主菜			
副菜	いものこ汁 小松菜とさつま揚げの炒め煮	副菜	豆腐のすまし汁 かみかみ和え	副菜	コンソメスープ らっきょうサラダ	副菜	パンプキンポタージュ 野菜のカレーソテー	副菜			
その他		その他		その他		その他		その他			