

令和3年 9月の献立



牛乳が瓶から紙パックになりました。

2日(木) 防災献立
保存性の高い乾物の切干大根を使った切干大根煮と避難所など炊き出しでよく提供される豚汁ができました。具材には大根やごぼうなど日持ちする野菜を使用しています。

21日(火) お月見献立 「お月見ゼリー」



2日(木)	3日(金)
米飯 鯖のゆうあん焼き ごま和え 切干大根煮 野菜コロッケ 豚汁 牛乳	米飯 鶏の唐揚げ カットコーン ミニトマト ツナサラダ フルーツミックス スープ 牛乳

防災献立

鳥取中学校の
保健委員会の献立
を参考にしました。

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
米飯 春雨の中華炒め ナムル 揚げしゅうまい 中華スープ 牛乳	米飯 野菜かき揚げ お浸し やさしいふりかけしそこんぶ(小袋) 金平牛蒡 そうめん 牛乳	きのこごはん プリの照り焼き きゅうりとカニカマの酢の物 豚じゃが たこ焼き 味噌汁 牛乳	米飯 揚げギョーザ 中華和え 八宝菜 みかん缶 わかめスープ 牛乳	米飯 コロッケ トンカツソース(小袋) 海藻サラダ フルーツポンチ 福神漬 カレーライス 牛乳

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
米飯 サーモンフライ タルタルソース(小袋) スパゲティ ラタトゥイユ ブロッコリーサラダ 牛乳	米飯 焼きそば ポークウインナー 大根のみそ煮 お浸し すまし汁 牛乳	米飯 鮭の塩焼き ごま和え 吹寄せ煮 わらび餅(きなこ) 親子丼 牛乳	米飯 白身魚のピリ辛揚げ カットコーン ブロッコリー 野菜のコンソメ煮 バレンシアオレンジ クリームスープ 牛乳	黒糖コッペパン 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリー コールスローサラダ チョコレートジャム 牛乳

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
敬老の日			秋分の日	
	米飯 鱈の照り焼き ゆず和え 筑前煮 みたらし団子 味噌汁 月見ゼリー 牛乳	米飯 じゃが芋の甘辛煮 ミルメークココア グリーンサラダ バイナップル缶 すまし汁 牛乳		米飯 焼肉 ボイルキャベツ ささみの中華サラダ ミニゼリー(グレープ) コーンスープ 牛乳

27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(水)
米飯 鯖の塩焼き 大根おろし しぐれ煮 ウインナーとピーマンの炒め 味噌汁 牛乳	米飯 ゆで豚のポン酢野菜添え すこやかふりかけのり(小袋) イカリングフライ こんにやくの炒め物 味噌汁 牛乳	米飯 オムレツ フライドポテト ミニトマト キャベツとカニカマのサラダ キャンディチーズ ハヤシライス 牛乳	コッペパン ハンバーグのトマトソースかけ ボイル野菜 粉吹芋 ハムサラダ りんごジャム バイナップル缶 牛乳



鳥取東中学校の
1年生の献立を
参考にしました。