

9月9日は重陽の節句 3月3日のひな祭り、5月5日の子供の日、7月7日の七夕と並ぶ「五節句」の一つで、菊の節句ともよばれ昔から長寿と健康を願う日とされていました。今の暦ではまだ菊の花を楽しむには少しはやいですが、給食で菊の花に見立てたお寿司を楽しみましょう。

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名		おも　　ざい　りょう 主　　な　　材　　料	エネルギー	k c a l	しょくえん 食塩	g
					たんぱく質	g	しじつ 脂質	g
1	げつ 月	や 焼きそば・ブロッコリーとコーンの のサラダ・パイナップルゼリー・ わかめスープ		ちゅうかめん・ぶたにく・キャベツ・もやし・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ブロッコリー・スイートコーンかん・パイナップルかん・パイナップルジュース・かんてん・わかめ・ふ・えのき・ねぎ	606		4.3	
					21.8		14.8	
2	か 火	ごはん・ ^{さけ} 鮭の味噌 ^{みそ} チーズ ^{やき} 焼 ^{つき} （付）しめじとブロッコリーとジャガイモの辛子マヨネーズ和え・卵の花炒り煮・みそ汁		こめ・さけ・チーズ・パセリ・ブロッコリー・しめじ・じゃがいも・おから・にんじん・ねぎ・しいたけ・さやえんどう・だいこん・あげ・わかめ	694		3.3	
					30.3		26.6	
3	すい 水	ビビンバ ^{どん} 丼・春雨 ^{はるさめ} と干しエビ ^ほ のサラダ・しょうがスープ		こめ・ひきにく・ねぎ・にんにく・ほうれんそう・だいこん・ぜんまい・にんじん・おんせんたまご・はるさめ・ほしえび・きゅうり・レタス・きくらげ・むらさきたまねぎ・しょうが・しいたけ・さやえんどう・ザーサイ・ねぎ	677		5.1	
					28.0		22.9	
4	もく 木	ごはん・ ^{ぶたにく} 豚肉のスタミナ炒め ^{いた} ・ ^{あお} 青じそ風味の和風サラダ・みそ汁		ごはん・ぶたにく・たまねぎ・にら・にんじん・キャベツ・レタス・コーンかん・トマト・しそ・かぼちゃ・さやえんどう・とうふ	657		3.3	
					27.2		19.9	
5	きん 金	ごはん・ ^{さば} 鯖のおろし煮 ^に ・さやいんげんと人參 ^{にんじん} のピーナッツ ^あ 和え・みそ汁 ^{しる}		こめ・さば・こむぎこ・だいこんおろし・ばんのうねぎ・さやいんげん・にんじん・ピーナッツ・なす・たまねぎ・みょうが	683		3.5	
					26.4		24.2	
8	げつ 月	ごはん・ ^{わかどり} 若鶏のから揚げ ^あ （付） ^{つき} 干 ^せ 切り野菜 ^{やさい} の和え物 ^あ ・トマトとじゃこのサラダ・炒め玉ねぎのスープ		こめ・とりにく・しょうが・にんにく・ピーマン・みずな・ねぎ・トマト・しらすばし・しそ・たまねぎ	755		3.0	
					28.4		29.9	
9	か 火	※ ^{ちょうよう} 重陽の ^{せつく} 節句 ^{きく} 菊の花 ^{はな} 寿司 ^{すし} ・ ^{さば} 鯖のカレー風味竜田揚げ ^{ふうみ} （付） ^あ レタス・トマト・豆腐 ^{とうふ} の澄まし汁 ^{じる}		こめ・にんじん・しいたけ・かんぴょう・ごぼう・れんこん・ゆかり・きんしたまご・しそ・のり・さば・レタス・プチトマト・とうふ・しめじ・みつば	674		3.1	
					26.1		19.4	
10	すい 水	モス ^{ふう} 風ハンバーガー・クラムチャウダー・花野菜 ^{はなやさい} のサラダ		バンズパン・ハンバーグ・トマト・たまねぎ・ひきにく・あさり・にんじん・じゃがいも・ぎゅうにゅう・なまクリーム・ブロッコリー・カリフラワー	671		5.0	
					32.2		31.8	
11	もく 木	きのこの炊き込みごはん・ ^{ちやわんむ} 茶碗蒸し・金平 ^{きんぴら} ごぼう・澄まし汁 ^{じる}		こめ・しいたけ・しめじ・あげ・まいたけ・とりにく・えのきだけ・ぎんなん・かにかま・みつば・たまご・ゆず・ごぼう・にんじん・とうふ・とうがん	581		5.5	
					23.0		12.9	
12	きん 金	ごはん・ ^{さけ} 鮭のタルタル焼 ^や き ^{つき} （付）ブロッコリーのサラダ・ミニトマト・いんげんとささ ^み 身 ^{こま} さみの胡麻和え・みそ汁		こめ・さけ・たまご・たまねぎ・ブロッコリー・ミニトマト・ささみ・いんげん・にんじん・なす	670		2.7	
					34.4		20.7	
15	げつ 月	け　　ろ　　う　　ひ 敬老の日 						

2025

がつよていこんだてひょう
9月予定献立表



おいずみふくしきぎょうしょ
大泉福祉作業所

にち 日	よう 曜	けん 献	たて 立	めい 名	おも 主	ざい な	りょう 材	料	エネルギー		食塩	
									たんぱく質	g	しじつ 脂質	g
16	火			さんさい 山菜そば・ほきのマリネ・あげカ ボチャのうす 薄くずあんかけ					629	5.6		
									30.4	17.5		
17	水			さつまいもごはん・すき焼き風 煮・焼きナス・きのこのお澄まし					582	4.8		
									23.3	8.4		
18	木			ごはん・高野豆腐の肉詰め煮・牛 乳仕立てのお味噌汁・海藻和風サ ラダ					692	4.6		
									30.1	24.2		
19	金			ごはん・カレーライス・福神漬 け・らっきょ甘酢漬け・ガスパ チョ・フルーツヨーグルト					732	5.4		
									23.2	21.0		
22	月			ごはん・スンドゥブチゲ・チョレ ギサラダ・ナムル					684	3.0		
									29.4	27.6		
23	火	しゅうぶん 秋分の日										
24	水			ごはん・麻婆豆腐・ツナサラダ・ ワンタンスープ					684	3.7		
									31.6	25.0		
25	木			ロールパン・★ジャム・ブラウン シチュー・野菜サラダ					710	5.6		
									27.3	26.7		
26	金			ごはん・鯖のトマト煮・かぶと ベーコンのスープ煮・卵とセロリ のスープ					665	4.6		
									29.5	27.8		
27	土	かいしよび 開所日（外注お弁当）										
29	月			とり 鶏だしそば・かぼちゃサラダ・胡 麻和え					649	5.5		
									34.7	19.7		
30	火			ごはん・鯖の味噌漬け焼き（付） もやしの胡麻酢・筑前煮・みそ汁					615	3.5		
									32.2	19.5		
 給食日数20日 ※行事食1回 ★チョイス1回 都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。 写真はイメージです。 【担当】栄養士：篠田						 平均		666	4.5			
								29.6	23.1			