



今月の学校ごはん

2019年6月
大日向食堂

日にち	主食	飲み物	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	黄の食材 (熱や力になる)	地域の食材や旬、 メニューについて
4(火)	麦ごはん	牛乳	ふきと高野豆腐の卵とじ 海藻サラダ 玉ねぎとしめじの味噌汁	卵/高野豆腐	人参/とうぶき/椎茸 たいこん/きゅうり/人参/海藻ミックス 玉ねぎ/しめじ	大麦 ごま/ごま油/りんご酢	大麦、とうぶき (佐久穂町産)
5(水)	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜のトマト煮 れんこん金平 さつまいもと油揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ	ブロッコリー/人参/玉ねぎ/トマト れんこん/人参	じゃがいも ごま/ごま油 さつまいも	
6(木)	コッペパン	牛乳	白身魚のクリームソースがけ りんごとレタスのサラダ 白菜と人参のスープ	カレイ/生クリーム/牛乳 ベーコン	玉ねぎ/パプリカ/ズッキーニ りんご/レタス/きゅうり/かいわれ 白菜/人参	バター/小麦粉 くるみ/マヨネーズ/りんご酢	
7(金)	丼ぶりごはん	牛乳	豚丼 茹で野菜サラダ わかめと豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	豚肉 豆腐	玉ねぎ/しめじ/生姜/にんにく/青のり パプリカ/ブロッコリー/人参 わかめ/グレープフルーツ	こんにゃく/長芋 ごま/マヨネーズ	
10(月)	ごはん	牛乳	酢豚 きゅうりと中華クラゲの和え物 かきたま汁	豚肉 卵	にんじん/玉ねぎ/ピーマン/パプリカ/たけのこ きゅうり/人参/もやし/味付き中華クラゲ にら	片栗粉 ごま ごま油	
11(火)	ごはん	牛乳	鯖のチーズ焼き オクラとささみの和え物 きのこの味噌汁	鯖 ささみ	ブロッコリー/人参 オクラ しめじ/まいたけ/ねぎ	チーズ/ごま ごま油/ごま/レモン汁	
12(水)	混ぜごはん	牛乳	ひじきの混ぜごはん 豚肉と豆もやしの味噌炒め すまし汁 オレンジゼリー	鶏肉 豚肉	ひじき/人参/いんげん 豆もやし/パプリカ/ピーマン/キャベツ/にんにく 玉ねぎ/わかめ/オレンジ/アガー	麩	
13(木)	ごはん	牛乳	チンジャオロース ちくわと小松菜のナムル 中華スープ	牛肉 ちくわ 卵	ピーマン/たけのこ/パプリカ/もやし/生姜/にんにく 小松菜/人参 もやし/ねぎ	ごま油/片栗粉 ごま油/ごま	ビタミンちくわ 小松菜 (佐久穂町産)
14(金)	カレー	牛乳	和風カレー チンゲン菜の胡麻和え キャベツとかぶのスープ	豚肉/かつお節	玉ねぎ/長ねぎ/しめじ/人参 チンゲンサイ/人参 キャベツ/かぶ	じゃが芋/バター/小麦粉/大麦 ごま	大麦 (佐久穂町産) チンゲン菜 (佐久穂町産) かぶ (佐久穂町産)
17(月)	ごはん	牛乳	鶏の唐揚げ油淋鶏ソース もやしとモロヘイヤのお浸し 大根と白菜の味噌汁	鶏肉 かつお節	ねぎ/キャベツ/にんにく もやし/モロヘイヤ/人参 だいこん/白菜/ねぎ	ごま油/小麦粉/片栗粉	
18(火)	玄米ごはん	牛乳	牛肉の焼肉風 ごぼうサラダ 春菊とベーコンのスープ	牛肉 ベーコン	たまねぎ/ピーマン/キャベツ/にんにく ごぼう/人参/きゅうり 春菊	かぼちゃ/玄米 マヨネーズ/ごま	玄米 春菊 (佐久穂町産)
19(水)	ごはん	牛乳	豚肉とアスパラのオイスターソース炒め 桜えびときゅうりの春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ	豚肉 桜えび	アスパラ/人参/玉ねぎ/長ねぎ/生姜 きゅうり/レモン汁 しめじ/チンゲン菜	片栗粉 春雨/ごま/ごま油	玉ねぎ (佐久穂町産) チンゲン菜 (佐久穂町産)
20(木)	コッペパン	牛乳	チリコンカン ブロッコリーとハムのサラダ キャベツとまいたけのスープ	合挽肉(牛・豚)/大豆 ハム	玉ねぎ/人参/セロリ/トマト/にんにく/パセリ ブロッコリー/玉ねぎ キャベツ/まいたけ	じゃが芋 コーン/マヨネーズ	
21(金)	ごはん	牛乳	鶏肉のカシューナッツ炒め いんげんの胡麻和え えのきとわかめの味噌汁	鶏肉	玉ねぎ/人参/パプリカ/ピーマン/にんにく いんげん/人参 えのき/わかめ/もやし	カシューナッツ/片栗粉 ごま	
24(月)	ごはん	牛乳	豚テキ チンゲン菜の和え物 もやしとしめじの味噌汁	豚肉 ちりめんじゃこ	キャベツ/人参 チンゲンサイ/人参 もやし/しめじ	小麦粉/じゃがいも	チンゲン菜 (佐久穂町産)
25(火)	ごはん	牛乳	鮭フライ らっきょうタルタルソース 人参と紫キャベツのラベ 春菊の味噌汁	鮭/卵 豆腐	ブロッコリー/らっきょう漬/玉ねぎ/パセリ 人参/紫キャベツ 春菊/わかめ	パン粉/マヨネーズ/小麦粉 コーン/レモン汁	玉ねぎ、春菊 (佐久穂町産)
26(水)	丼ぶりごはん	牛乳	ビビンバ 根菜のごまサラダ かぶの中華スープ ヨーグルト	豚肉 ハム/ヨーグルト	にら/人参/もやし/にんにく/生姜 れんこん/ごぼう/レタス/水菜 かぶ/人参	ごま/ごま油 マヨネーズ/ごま ごま油	かぶ (佐久穂町産)
27(木)	麦ごはん	牛乳	スズキのバターホイル焼き トマトと大葉の冷奴 ふのりの味噌汁	スズキ/ツナ 豆腐	いんげん トマト/大葉/にんにく ねぎ/ふのり/椎茸	コーン/小麦粉/バター/大麦	大麦 (佐久穂町産)
28(金)	ごはん	牛乳	八宝菜 春雨サラダ たまごスープ	いか/豚肉/うずら卵 ハム 卵	白菜/人参/たけのこ/きくらげ きゅうり/人参 ねぎ	ごま油/片栗粉 春雨/ごま/ごま油 ごま油	

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。

※食材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。

※食材欄に、主食の「白米」「パン」および飲み物の「牛乳」は記載していません。

子どもたちと同じごはんを
一緒に食べられます♪



ランチ750円【12:05~13:15】

- ・毎日限定20食、なくなり次第終了となりますので、お早めにお越しください。
- ・事前のご予約は不要です。(当日は整理券をお配りしております。)

カフェ300円【10:00~15:00】

- ・おかわり自由のフリードリンクです。
- ・コーヒー、紅茶、お茶等ご用意しております。