



今月の学校ごはん

2019年7月
大日向食堂

日	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
1(月)	ごはん	牛乳	さわらの胡麻焼き 大根のうめ和え 味噌汁 オレンジ	さわら	玉ねぎ/パプリカ 大根/人参/きゅうり/梅干し しめじ/かぶ/オレンジ	じゃが芋/ごま/マヨネーズ	【佐久穂町産】 玉ねぎ、じゃが芋、大根、 きゅうり、かぶ
2(火)	ごはん	牛乳	クロquette 茄子とピーマンの味噌炒め すまし汁	豚肉/卵 豆腐	玉ねぎ/キャベツ なす/ピーマン 小松菜/えのき	じゃが芋/マヨネーズ/小麦粉/パン粉 ごま	玉ねぎ、じゃが芋、小松菜
3(水)	ごはん	牛乳	あじのアボカドマヨネーズ焼き ひじき煮 味噌汁	あじ 油揚げ	玉ねぎ/チンゲン菜/人参 人参/ひじき キャベツ/まいたけ	アボカド/小麦粉/マヨネーズ/チーズ	
4(木)	コッペパン	牛乳	タンドリーチキン ゴーヤとツナのサラダ ミネストローネ	鶏肉 ツナ	ブロッコリー/にんにく/生姜 ゴーヤ/きゅうり/人参 玉ねぎ/人参/トマト/にんにく	ヨーグルト マヨネーズ じゃが芋	
5(金)	ちらしずし	牛乳	ちらし寿司 セタきらさらざりー セタそうめんサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	鮭 卵/カニカマ 豆腐	絹さや/椎茸/のり/アガー/寒天/オレンジ オクラ/きゅうり わかめ/玉ねぎ	運根/サイダー そうめん	*セタお祝いメニュー*
8(月)	ごはん	牛乳	白身魚の甘酢あんかけ もやしと豆苗の中華和え なすの味噌汁	タラ ハム	玉ねぎ/人参/筍/ピーマン/パプリカ もやし/豆苗 えのき/なす	ごま/りんご酢	
9(火)	玄米ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ かりかりきゅうり かきたま汁	豆腐/豚肉/卵 卵	玉ねぎ きゅうり にら	パン粉/じゃが芋/玄米 ごま	【佐久穂町産】 じゃが芋、玉ねぎ、きゅうり 玄米
10(水)	ごはん	牛乳	鶏肉の揚げ出し風 アスパラとちくわの出汁醤油和え 豆乳スープ	鶏肉/豆腐 ちくわ 豆乳	なす/パプリカ/大根/生姜 アスパラ 小松菜/人参	じゃが芋/ごま	【佐久穂町産】 大根、小松菜、じゃが芋
11(木)	ラーメン	牛乳	冷やし中華 枝豆とコーンのつまみ揚げ けんちん汁	ハム/卵 豆腐	きゅうり 大根/椎茸/人参/ねぎ	中華めん/ごま コーン/枝豆/小麦粉	【佐久穂町産】 きゅうり、大根
12(金)	ごはん	牛乳	あじの味噌焼き モロヘイヤのお浸し すまし汁 ブルーン	あじ はんぺん	人参 モロヘイヤ/人参/もやし 絹さや/わかめ	ごま/さつま芋 ブルーン	【佐久穂町産】 ブルーン
16(火)	麦ごはん	牛乳	マーボー春雨 かみかみサラダ ワンタンスープ	豚肉 さきいか	人参/筍/椎茸/ニラ/にんにく/生姜 キャベツ/人参/きゅうり 白菜/玉ねぎ/わかめ	春雨/大麦 ワンタンの皮	【佐久穂町産】 大麦
17(水)	ごはん	牛乳	鮭の爽やかトマトソース マカロニサラダ ふわふわスープ	鮭 ハム 卵	トマト/ねぎ/生姜 きゅうり/人参 人参/玉ねぎ/ほうれん草	マカロニ/マヨネーズ/レモン汁 チーズ/パン粉	
18(木)	コッペパン	牛乳	鶏肉のバジルチーズ焼き マセドアンサラダ つるむらさきのスープ	鶏肉	玉ねぎ/しめじ/にんにく/パセリ/パルメースト 人参/きゅうり つるむらさき/大根/キャベツ	チーズ/スパゲッティ さつま芋/じゃが芋/マヨネーズ/マスタード	
19(金)	ごはん	牛乳	肉じゃが なすの揚げ浸し 味噌汁	豚肉	玉ねぎ/人参/絹さや なす/ねぎ えのき/キャベツ	こんにゃく/じゃが芋	
22(月)	ごはん	牛乳	サバの塩焼き オクラとなすのそぼろあんかけ なめこの味噌汁	さば/たらこ 鶏肉 豆腐	ししとう/人参/ねぎ オクラ/なす/生姜 なめこ/わかめ	こんにゃく/ごま	
23(火)	カレーライス	牛乳	チキントマトカレー 佐久穂の野菜サラダ コーンスープ	鶏肉	玉ねぎ/人参/トマト きゅうり/玉ねぎ/スナップえんどう/レタス 玉ねぎ/しめじ	じゃが芋/バター/小麦粉/大麦 バター/コーンクリーム/牛乳	【佐久穂町産】 きゅうり、玉ねぎ、スナップ、 レタス、大麦
24(水)	ごはん	牛乳	肉豆腐 オクラとなめこのもずく和え 味噌汁	豚肉/豆腐 カニカマ	玉ねぎ/人参/絹さや オクラ/なめこ/もずく キャベツ/もやし/わかめ	こんにゃく	
25(木)	玄米ごはん	牛乳	モチコチキン ズッキーニとベーコンのソテー じゃが芋のとろとろスープ	鶏肉/卵 ベーコン	にんにく/生姜/キャベツ ズッキーニ/パプリカ/玉ねぎ/にんにく レタス/玉ねぎ	もち粉/玄米 じゃが芋	【佐久穂町産】 玉ねぎ、じゃが芋、玄米
26(金)	ハンバーガー	牛乳	フィッシュバーガー ブロッコリーとエビのサラダ 豆腐白玉フルーツポンチ	メルルーサ/卵 エビ 豆腐	キャベツ/玉ねぎ ブロッコリー フルーツカクテル	パン粉/小麦粉 コーン/マヨネーズ/リンゴ酢 白玉粉/炭酸水	

※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。

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、紅茶をご用意しております。

ランチ750円【12:05~13:15】

- ・毎日限定20食で、なくなり次第終了です。
- ・事前のご予約は不要です。

子どもたちと同じごはんを
一緒に食べられます♪

7月27日~9月1日は
夏休みなので、
大日向食堂も
お休みです。

