



# 今月の学校ごはん

2019年9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
2(月)	カレーライス	牛乳	夏野菜たっぷりキーマカレー ヨーグルトサラダ コンソメスープ	豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、なす、青ピーマン、トマト缶、オクラ、ブロッコリー、キャベツ、しめじ	バター、サラダ油、★薄力粉、大麦、★マヨネーズ	【佐久穂町産の食材】 玉ねぎ、なす、ピーマン、キャベツ
3(火)	ごはん	牛乳	鯖の生姜煮 キムチ和え すまし汁	さば、厚揚げ、わかめ	しょうが、さやいんげん、白ねぎ、はくさい(キムチ)、さゆり、にんじん、えのき	ごま油、ごま、★麩	
4(水)	ごはん	牛乳	豚しゃぶサラダ ひじきのごまネーズ 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉、干ひじき、マゴ(缶詰、味付け、ルー)、カットわかめ、木綿豆腐、米みそ	サニーレタス、もやし、きゅうり、トマト、さやいんげん、玉ねぎ	★マヨネーズ、★ごまドレッシング、ごま	
5(木)	コッペパン	牛乳	チキンソテー きのこクリームソース かぼちゃのサラダ コンソメスープ	鶏もも肉、牛乳、ハム	しめじ、エリンギ、玉ねぎ、西洋かぼちゃ、レッドオニオン、キャベツ、にんじん	★薄力粉、じゃが芋、有塩バター、サラダ油、★マヨネーズ、★コッペパン	玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ
6(金)	まぜごはん	牛乳	にじますのあんかけ ブロッコリーの胡麻和え とうもろこしごはん すまし汁	にじます、木綿豆腐、わかめ	ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、だいずもやし	片栗粉、大豆油、ごま	
9(月)	ごはん	牛乳	パンパンジー ツナポテトサラダ 卵の中華スープ	鶏ささみ、マゴ(缶詰・油漬・ルー・ライ)、★鶏卵	きゅうり、もやし、トマト、サニーレタス、コーン、葉ねぎ	ごま油、ごま、じゃが芋、★マヨネーズ	
10(火)	玄米ごはん	牛乳	さわらのわさびマヨ焼き 揚げなすのおろし和え 厚揚げの味噌汁	さわら、厚揚げ、カットわかめ、米みそ	こまつな、にんじん、なす、だいこん、葉ねぎ、キャベツ	★マヨネーズ、ごま、大豆油、玄米	小松菜、なす、キャベツ
11(水)	タコライス	牛乳	タコライス ゴーヤチャンプル 沖縄そば	豚ひき肉、牛ひき肉、豚肉、★鶏卵、木綿豆腐	玉ねぎ、レタス、トマト、アボカド、にがうり、もやし、にんじん、葉ねぎ、しょうが(酢漬)	サラダ油、ごま油、米粉めん	さくほーめん、玉ねぎ *沖縄のごはん*
12(木)	冷やし中華	牛乳	冷やし中華 なすとインゲンの味噌炒め 中華スープ サーターアングギー	かにかま、カットわかめ、豚ひき肉、米みそ、★鶏卵、ハム	きゅうり、レタス、スイートコーン(缶詰、ホーホー)、なす、さやいんげん、白菜	★中華めん(ゆで)、ごま油、ごま、サラダ油、★薄力粉、黒糖、大豆油、普通はるさめ	なす、いんげん *沖縄のおやつ*
13(金)	まぜごはん	牛乳	めかじきのBBQソース 夏のさっぱり味噌汁 わかめごはん お月見フルーツポンチ	めかじき、カットわかめ、しらす干し、絹ごし豆腐、米みそ	りんご、レモン(果汁、生)、キャベツ、にんじん、ゆがお、オクラ、えのき、オレンジジュース、バイン缶、みかん缶	★薄力粉、片栗粉、大豆油、白玉粉	*十五夜お祝いメニュー*
17(火)	まぜごはん	牛乳	さんまのおろし煮 キャベツの塩昆布和え 夏色マカロニスープ	さんま、生揚げ、塩昆布、鶏むね肉	だいこん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、玉ねぎ、さやいんげん、トマト	ごま油、ごま、大麦、★マロ・スパゲッティ(乾)	キャベツ、ズッキーニ、玉ねぎ
18(水)	ごはん	牛乳	かぼちゃのツナコロッケ きゅうりとしめじの梅おかか和え 厚揚げの味噌汁	マゴ(缶詰、味付け、ルー)、★鶏卵、かつお節、生揚げ、米みそ	西洋かぼちゃ、きゅうり、しめじ、梅びしお、こまつな	★マヨネーズ、★薄力粉、★パン粉(半生)、ごま、大豆油	
19(木)	ホットドック	牛乳	ホットドック たまごサラダ ベジタブルチャウダー はちみつレモンゼリー	豚ソーセージ、★鶏卵、牛乳、アガー	キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、にんじん、レモン(果汁、生)	★コッペパン、★マヨネーズ、じゃが芋、オリーブ油、有塩バター、★薄力粉、はちみつ	キャベツ、玉ねぎ
20(金)	ごはん	牛乳	ねばねば豚キムチ 豆腐サラダ キャベツとしいたけの味噌汁	豚肉、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ	玉ねぎ、りょくとうもやし、しめじ、にら、はくさい(キムチ)、オクラ、きゅうり、にんじん、レタス、キャベツ、しいたけ	ごま油、長いも、サラダ油	キャベツ、玉ねぎ
24(火)	ごはん	牛乳	白身魚と夏野菜の黒酢炒め かぼちゃの和風サラダ かきたま汁	かれない、米みそ、★鶏卵	なす、青ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、西洋かぼちゃ、コーン、にら	片栗粉、大豆油、ごま油、★マヨネーズ、ごま	ピーマン、玉ねぎ、かぼちゃ
25(水)	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ もりもりサラダ 白菜とわかめの味噌汁 りんご	生揚げ、鶏ひき肉、干ひじき、マゴ(缶詰、味付け、ルー)、カットわかめ、米みそ	玉ねぎ、にんじん、乾しいたけ、白ねぎ、こまつな、キャベツ、コーン、白菜、りんご	片栗粉、ごま	玉ねぎ、小松菜、キャベツ、りんご
26(木)	さくほーめん	牛乳	夏野菜ごろっとさくほーめん えびと長いものふわとろ揚げ ワントンスープ	ベーコン、ラックダ、あおりのり、カットわかめ	ズッキーニ、なす、玉ねぎ、トマト、さやいんげん、黄ピーマン、トマト缶、白菜	オリーブ油、米粉めん、長いも、片栗粉、大豆油、★しゅうまいの皮	さくほーめん、玉ねぎ、なす
27(金)	玄米ごはん	牛乳	鮭の塩麹漬け焼き 大学芋 小松菜ときのこの味噌汁	さけ、ちりめんじゃこ、米みそ	チンゲンサイ、にんじん、こまつな、えのき、しめじ、玉ねぎ	米こうじ、★マヨネーズ、さつま芋、大豆油、ごま、玄米	小松菜、玉ねぎ
30(月)	ごはん	牛乳	麻婆茄子 切干し大根サラダ 春雨の卵スープ	豚ひき肉、ハム、★鶏卵	なす、白ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、葉ねぎ、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	大豆油、ごま油、片栗粉、★マヨネーズ、普通はるさめ	なす、ピーマン、玉ねぎ

※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」および飲み物の「牛乳」は記載していません。  
 ※卵、小麦製品には★を表示しています。

子どもたちと同じごはんを一緒に食べられます！  
 みなさまのお越しをお待ちしております♪

**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。

**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。



佐久穂町大日向1110  
 大日向小学校内ランチルーム  
 TEL: 070-1367-8463

