



10 今月の学校ごはん



日にち	主食	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(火)	ハヤシライス	キャロットサラダ コンソメスープ	牛肉、生クリーム、ハム、牛乳	玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、にんじん、キャベツ、スイートコーン(缶詰、ホホホホ)、レモン(全果、生)、カリフラワー	オリーブ油、有塩バター、★薄力粉、精白米(うるち米)、押麦、上白糖	【長野の野菜】 玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム
2(水)	まぜごはん	白身魚のチーズ焼き 切干し大根煮 味噌汁	すけとうだら(生)、ナギナギ(ハム)、油揚げ、米みそ、牛乳	こまつな、にんじん、切干しだいこん、まいたけ	くるみ、上白糖、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)、さつま芋	小松菜、まいたけ、油揚げ
3(木)	パン	チリコンカン 白菜とベーコンのコンソメスープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆全粒(国産)、黄、茹、ベーコン、牛乳	西洋かぼちゃ、スイートコーン(缶詰、ホホホホ)、プルーン(生)、玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶、白菜、えのき	★薄力粉、有塩バター、上白糖、グラニュー糖、じゃが芋、オリーブ油	かぼちゃ、玉ねぎ、えのき、白菜、じゃが芋
4(金)	まぜごはん	豚肉の生姜焼き カレー風味マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、マゴロ(缶詰・油漬・ルー・カット)、米みそ、牛乳	玉ねぎ、りよくとうもろやし(生)、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、こまつな	サラダ油、上白糖、片栗粉、★マヨネーズ(全卵型)、オリーブ油、★マヨネーズ(全卵型)、精白米(うるち米)、きび(精白粒)	玉ねぎ、しめじ、小松菜
7(月)	まぜごはん	ハンバーグ きのこレモンサラダ 味噌汁	牛ひき肉、豚ひき肉、★鶏卵、ハム、カットわかめ、米みそ、牛乳	玉ねぎ、しいたけ(菌床)、しめじ、えのき、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁、生)、りよくとうもろやし(生)	★パン粉(半生)、サラダ油、上白糖、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	玉ねぎ、椎茸、しめじ、えのき
8(火)	ごはん	さわらのねぎ味噌焼き 五目煮 にゅうめん	さわら、米みそ、蒸し大豆(黄大豆)、油揚げ、牛乳	白ねぎ、ブロッコリー(花序、生)、にんじん、れんこん(根茎、生)、乾しいたけ、えのき、切りみつば(葉、生)	ごま、上白糖、板こんにやく(精粉)、精白米(うるち米)、★そうめん・ひやむぎ(乾)	白ねぎ、えのき、油揚げ
9(水)	ごはん	豚肉のスタミナ炒め かぼちゃのそぼろ煮 わかめと豆腐の味噌汁	豚肉、鶏ひき肉、カットわかめ、木綿豆腐、米みそ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、りよくとうもろやし(生)、しめじ、にら、日本かぼちゃ、白菜	上白糖、サラダ油、精白米(うるち米)	玉ねぎ、しめじ、かぼちゃ、白菜、木綿豆腐
10(木)	やきそば	野菜たっぷりスープ 白玉団子 黒みつソース	豚大種型(脂身付、生)、ルル(生)、ハム、豆乳、あずき、きな粉、牛乳	ブラックマッペもやし(生)、キャベツ、玉ねぎ、にんじん(根、皮つき、生)、カリフラワー、しめじ、にんじん	★中華めん(ゆで)、サラダ油、白玉粉、上白糖、黒蜜	玉ねぎ、しめじ、豆乳
11(金)	ごはん	白身魚のさわやかレモンソース 和風カレーポテト 味噌汁	メルルーサ(生)、油揚げ、米みそ、牛乳	レモン(全果、生)、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、赤ピーマン、えのき、こまつな	片栗粉、大豆油、上白糖、じゃが芋、★マヨネーズ(全卵型)、精白米(うるち米)	玉ねぎ、えのき、小松菜、じゃが芋、油揚げ
15(火)	ごはん	豚肉の柳川魚煮 小松菜のお浸し 厚揚げの味噌汁	豚肉、★鶏卵、かつお加工品(削り節)、生揚げ、カットわかめ、米みそ、牛乳	ごぼう、白ねぎ、こまつな、にんじん、りよくとうもろやし(生)、キャベツ	精白米(うるち米)	白ねぎ、小松菜、厚揚げ
16(水)	まぜごはん	鶏の唐揚げ 三色きんぴら 相性汁	鶏むね肉、豚肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、玉ねぎ、葉ねぎ	じゃがいもでん粉、★薄力粉、大豆油、こんにやく(精粉)、上白糖、ごま油、ごま、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)、じゃが芋	玉ねぎ、じゃが芋
17(木)	コッペパン	ポークチャップ 鮭とじゃがいもの和風マヨサラダ コンソメスープ	豚肉、しらす(生)、牛乳	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、こまつな、にんじん(根、皮つき、生)	オリーブ油、じゃが芋、★マヨネーズ(全卵型)、★コッペパン	玉ねぎ、しめじ、小松菜、じゃが芋
18(金)	ごはん	和風ポトフ ごまじゃこサラダ ぶどうゼリー	豚大種型(脂身付、生)、鶏ささみ、しらす干し(微乾燥品)、寒天、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、乾しいたけ、きゅうり、セロリ、ぶどう(ストロージュス)、レモン(果汁、生)、ナタデココ	じゃが芋、ごま、上白糖、ごま油、精白米(うるち米)	玉ねぎ、じゃが芋

21(月)と22(火)はお休みとなります

23(水)	ごはん	かぼちゃと豚肉のごまがらめ 白菜のなめたけ和え わかめと豆腐の味噌汁	豚肉、カットわかめ、木綿豆腐、米みそ、牛乳	西洋かぼちゃ、白菜、なめたけ、玉ねぎ	片栗粉、大豆油、上白糖、ごま、精白米(うるち米)	かぼちゃ、白菜、えのき、玉ねぎ、木綿豆腐
24(木)	スパゲッティ	ブロッコリーとエビのサラダ コンソメスープ	牛ひき肉、豚ひき肉、アラカシ(養殖、生)、牛乳	にんじん(根、皮つき、生)、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム(水煮缶詰)、しょうが、トマト缶、ブロッコリー(花序、生)、コーン、キャベツ、カリフラワー	★マヨネーズ(全卵型)、オリーブ油、★マヨネーズ(全卵型)	玉ねぎ、マッシュルーム
25(金)	まぜごはん	きのこたっぷり麻婆豆腐 いかちゃんサラダ ワタンスープ	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、さきいか、カットわかめ、牛乳	しいたけ(菌床)、しめじ、エリンギ、白ねぎ、葉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、白菜	ごま油、上白糖、片栗粉、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)、★しゅうまいの皮	しめじ、エリンギ、白ねぎ、白菜、木綿豆腐、しゅうまいの皮
28(月)	ごはん	鶏の照り焼き じゃがいものさっぱりサラダ 味噌汁	鶏もも肉、ハム、カットわかめ、米みそ、牛乳	ブロッコリー(花序、生)、にんじん、きゅうり、こまつな、しいたけ(菌床)	サラダ油、片栗粉、バターピーナッツ、上白糖、じゃが芋、精白米(うるち米)	小松菜、しいたけ、じゃが芋
29(火)	ガパオライス	春雨サラダ 中華スープ	鶏ひき肉、ハム、★鶏卵、牛乳	赤ピーマン、青ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、にんじん(根、皮つき、生)、葉ねぎ	サラダ油、上白糖、精白米(うるち米)、緑豆はるさめ、ごま油、ごま	ピーマン、玉ねぎ
30(水)	ごはん	さんまの塩焼き 枝豆サラダ 厚揚げの味噌汁	さんま、干ひき、生揚げ、カットわかめ、米みそ、牛乳	ごぼう、にんじん、きゅうり、えだまめ、りよくとうもろやし(生)、キャベツ	★マヨネーズ(全卵型)、ごま、上白糖、ごま油、ごま、精白米(うるち米)	
31(木)	とおすび	キャロットラペ ABCミネストローネスープ	牛乳、乾燥わかめ(素干し)、プロセスチーズ、塩昆布、かつお節、牛乳	日本かぼちゃ、にんじん、レッドキャベツ、コーン、レモン(果汁、生)、玉ねぎ、トマト缶	★薄力粉、有塩バター、上白糖、ミルクチョコレート、★コッペパン(具付(塊根、皮むき、生)、精白米(うるち米)、ごま、オリーブ油、★マヨネーズ(全卵型)、じゃが芋	ハロウィン ☺パーティー☺ メニュー

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。

※お飲み物は牛乳、お茶、お水の中から好きなものを選べます。

※卵、小麦製品に★を表示しています。



【カフェ】10:00~15:00

大日向小学校内ランチルーム

TEL : 070-1367-8463

みなさま、こんにちは！ 秋の気配が近づいてきましたね。これからますます冷え込んでくるのでしょうか。お体にお気をつけてお過ごし下さいませ。

大日向食堂では毎日20食限定で、一般の方へもお食事をご用意しております。子どもたちと一緒に同じごはんを食べられますので、いつでもお越しくださいませ。また、ご予約もできますので、お気軽にお問合せくださいませ。お待ちしております！

【お昼ごはん】12:05~13:00

今日のごはん定食 750円
・シニア(65歳以上) 650円
・小学生 500円
・お子様(6歳未満) 300円



大日向
食堂
OHINATA SHOKUDO