



おおひなたしょくどう
大日向食堂のおひるごはん

ねん がっこうはん
2020年6月後半



日にち	主食	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
15(月)	 なめし	あじのねぎ味噌焼き さつま芋のバターきんぴら 菜めし チンゲン菜とかぶのスープ	あじ,米みそ,★牛乳	さつま芋,サラダ油,ごま,★ 有塩バター,上白糖,精白米 (うるち米),緑豆はるさめ	白ねぎ,かぶ(葉),かぶ(根),チン ゲンサイ	601 kcal 24.1 g 16.5 g 2.8 g
16(火)	 ビビンバ	ビビンバ かみかみサラダ 中華スープ	豚ひき肉,米みそ,さきい か,カットわかめ,★鶏卵, ★牛乳	精白米(うるち米),上白糖, ごま油,ごま	もやし,にんじん,にら,キャベ ツ,きゅうり	616 kcal 28.2 g 22.8 g 2.7 g
17(水)	 げんまい まぜごはん	鶏の唐揚げ スタミナ納豆 味噌汁	鶏むね肉,鶏ひき肉,挽き わり納豆,カットわかめ, 米みそ,★牛乳	じゃがいもでん粉,米粉,大豆 油,ごま油,上白糖,精白米 (うるち米),水稲穀粒(玄 米)	キャベツ,にんじん,葉ねぎ,チ ンゲンサイ,しいたけ	666 kcal 34.7 g 23.2 g 2.1 g
18(木)	 わふうカレー	和風カレー チンゲン菜の和え物 キャベツとエリンギのスープ	豚肉,かつお節,★牛乳	じゃが芋,米粉,★有塩パ ター,サラダ油,精白米(うる ち米),押麦	玉ねぎ,しめじ,にんじん,チン ゲンサイ,エリンギ,キャベツ	644 kcal 26.3 g 23.1 g 1.2 g
19(金)	 まぜごはん	豚肉と凍り豆腐のごまがらめ 鶏肉ときのこの混ぜごはん 味噌汁	凍り豆腐,豚肉,大豆全粒 (国産,黄,乾),鶏もも肉, 油揚げ,米みそ,かつお節, ★牛乳	片栗粉,大豆油,上白糖,ごま, 精白米(うるち米)	しめじ,まいたけ,にんじん,こ まつな,玉ねぎ	712 kcal 30.2 g 29.1 g 2.7 g
22(月)	 わかめ ごはん	鮭の塩麹漬け焼き きんぴらごぼう わかめごはん じゃが芋の味噌汁	さけ,豚肉,乾燥わかめ(素 干し),しらす干し(微乾燥 品),油揚げ,米みそ,★牛乳	米こうじ,こんにやく(精粉), 上白糖,ごま油,ごま,精白米 (うるち米),じゃが芋	ごぼう,にんじん,しめじ,玉ね ぎ	616 kcal 28.7 g 20.9 g 3.2 g
23(火)	 たかきび ごはん	豚肉のオイスターソース炒め 小松菜の胡麻和え すまし汁	豚肉,生揚げ,★牛乳	片栗粉,サラダ油,上白糖,ご ま,精白米(うるち米),きび (精白粒)	アスパラガス,にんじん,玉ね ぎ,白ねぎ,こまつな,えのき	617 kcal 28.4 g 22.6 g 2.9 g
24(水)	 げんまい まぜごはん	鶏肉のカシューナッツ炒め キャロットサラダ チンゲン菜としいたけのスープ	鶏もも肉,★ハム,★牛乳	片栗粉,なたね油,かシューナツ(フ ライ,味付け),上白糖,オ リーブ油,精白米(うるち 米),水稲穀粒(玄米)	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,パ ブリカ,キャベツ,★スイートコーン(缶 詰),レモン(果汁),チンゲンサイ, しいたけ	675 kcal 26 g 26.6 g 2.5 g
25(木)	 ふたどん	豚丼 ゆかり和え わかめと豆腐の味噌汁	豚肉,かつお節,カットわ かめ,木綿豆腐,米みそ,★ 牛乳	こんにやく(精粉),上白糖,精 白米(うるち米)	しめじ,玉ねぎ,もやし,キャベ ツ,にんじん,しそ,えのき	640 kcal 28.2 g 19.2 g 3.1 g
26(金)	 ガパオライス	ガパオライス きのこレモンサラダ コンソメスープ	鶏ひき肉,★ハム,油揚げ, ★牛乳	サラダ油,上白糖,精白米(う るち米)	ピーマン,パブリカ,玉ねぎ,し めじ,えのき,キャベツ,きゅう り,レモン(果汁),こまつな,にん じん	623 kcal 27 g 22.2 g 3.2 g
29(月)	 たかきび ごはん	白身魚のさわやかレモンソース 素揚げポテト ブロッコリーとソーセージのソテー 味噌汁	メルルーサ,豚ウィンナー ソーセージ,生揚げ,米み そ,かつお節,★牛乳	片栗粉,大豆油,上白糖,じゃ が芋,なたね油,サラダ油,精 白米(うるち米),きび(精 白粒)	レモン(果汁),ブロッコリー, マッシュルーム,チンゲンサイ	618 kcal 29 g 22.8 g 3.2 g
30(火)	 パエリア	えびと野菜たっぷりパエリア 鶏肉と野菜のトマト煮 コンソメスープ	鶏むね肉,しばえび,鶏も も肉,★牛乳	精白米(うるち米),★有塩 バター,オリーブ油,じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, ピーマン,パブリカ,★スイートコーン(缶 詰),トマト缶,ブロッコリー,まいた け,キャベツ	608 kcal 26.3 g 22 g 2.3 g

※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。

※小麦、鶏卵、牛乳・乳製品・トウモロコシを含む食品に★が付いています。

♡ = エネルギー 🍴 = たんぱく質 🥛 = 脂質 🧂 = 塩分

●アレルギー食材などの個別対応や、お昼ごはんでご不安なことがございましたら、
佐藤までお気軽にご連絡ください。

大日向食堂 佐藤弘実(ひろみん) ☎ h-sato@uds-net.co.jp

