大日向食堂のおひるごはん

2021年10月

アンケートで非常に
好評だったため、
1学期に引き続き
2学期も毎日
有機米を提供します！

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
1(金)	さつまいもごはん	鶏のカレー焼き 蒸しキャベツ・にんじん ひじきの煮物 味噌汁	鶏もも肉,干ひじき,大豆(乾),豚ひき肉,油揚げ,木綿豆腐,カットわかめ,米みそ,★牛乳	てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米),さつま芋,ごま	キャベツ,にんじん,さやいんげん,なめこ	587 kcal	25.3 g	19.5 g	3 g
4(月)	カレー（むぎごはん）	さつま芋カレー ツナとキャベツのマカロニサラダ コンソメスープ	鶏むね肉,ﾏｸﾞﾛ(缶詰･油漬･ﾌﾚｰｸ･ﾗｲﾄ),★牛乳	さつま芋,米粉,オリーブ油,,水稲穀粒(七分つき米),押麦,★ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ(乾),★マヨネーズ	玉ねぎ,しめじ,にんじん,トマト缶,キャベツ,レモン(果汁),こまつな,もやし	669 kcal	21.9 g	23.6 g	2.8 g
5(火)	5ぶづき	かぼちゃと厚揚げのそぼろあんかけ ブロッコリーのおかか胡麻和え 味噌汁	生揚げ,鶏ひき肉,かつお節,米みそ,★牛乳	なたね油,片栗粉,ごま,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米),じゃが芋	西洋かぼちゃ,玉ねぎ,にんじん,乾しいたけ,白ねぎ,ブロッコリー,こまつな	564 kcal	25.4 g	18.5 g	1.8 g
6(水)	7ぶづき	あじのねぎ味噌焼き ほうれん草の和え物 車麩の揚げ煮 すまし汁	あじ,米みそ,かつお節,木綿豆腐,★牛乳	★焼きふ(車ふ),大豆油,片栗粉,水稲穀粒(七分つき米)	白ねぎ,ﾎｳﾚﾝｿｳ,にんじん,えのき,もやし	553 kcal	27.5 g	19.2 g	2 g
7(木)	5ぶづき	豚肉のスタミナ炒め 梅のかおりの納豆和え 味噌汁	豚肉,挽きわり納豆,カットわかめ,油揚げ,米みそ,★牛乳	てんさい糖,なたね油,水稲穀粒(半つき米)	玉ねぎ,にんじん,もやし,しめじ,にら,こまつな,にんじん,梅干し(調味漬),白ねぎ	559 kcal	27.6 g	21.4 g	2.1 g
8(金)	あかまいまぜごはん	鶏ささみのレモンソース ほうれん草の和え物 さつま芋のバターきんぴら 味噌汁	鶏ささみ,かつお節,生揚げ,カットわかめ,米みそ,★牛乳	片栗粉,大豆油,てんさい糖,さつま芋,ごま,★有塩バター,水稲穀粒(七分つき米),水稲穀粒(赤米)	レモン(果汁),ﾎｳﾚﾝｿｳ,にんじん,えのき	618 kcal	28.2 g	17.6 g	2.2 g
11(月)	どんぶり（5ぶづき）	和風麻婆豆腐丼 もやしのナムル にら玉スープ	木綿豆腐,豚ひき肉,米みそ,★鶏卵,★牛乳	ごま油,てんさい糖,片栗粉,水稲穀粒(半つき米),ごま	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,もやし,こまつな,にら	595 kcal	28.1 g	22.7 g	2.3 g
12(火)	あかまいまぜごはん	鶏の唐揚げ 切干大根の胡麻和え 味噌汁	鶏むね肉,生揚げ,カットわかめ,米みそ,★牛乳	片栗粉,大豆油,ごま,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米),水稲穀粒(赤米)	キャベツ,にんじん,切干しだいこん,こまつな,玉ねぎ	565 kcal	26.8 g	18.8 g	2.2 g
13(水)	コッペパン	チリコンカン ブロッコリーとマッシュルームのソテー ぶどうゼリー	牛ひき肉,豚ひき肉,大豆(乾),豚ウィンナーソーセージ,イナアガー,★牛乳	じゃが芋,てんさい糖,オリーブ油,★コッペパン	玉ねぎ,にんじん,セロリ,トマト缶,ブロッコリー,マッシュルーム,ぶどう(ｽﾄﾚｰﾄﾄﾞｼﾞｭｰｽ),レモン(果汁),ナタデココ	590 kcal	27.1 g	25.2 g	2.7 g
14(木)	7ぶづき	めかじきのBBQソース 素揚げポテト 卯の花の炒り煮 味噌汁	めかじき,おから,油揚げ,米みそ,★牛乳	片栗粉,なたね油,はちみつ,じゃが芋,こんにゃく,てんさい糖,米ぬか油,水稲穀粒(七分つき米)	乾しいたけ,にんじん,葉ねぎ,こまつな,えのき	651 kcal	26.3 g	23.4 g	3 g
15(金)	あかまいまぜごはん	豆腐ハンバーグ キムチ和え 味噌汁	木綿豆腐,豚ひき肉,★鶏卵,油揚げ,カットわかめ,米みそ,★牛乳	★パン粉(半生),なたね油,てんさい糖,ごま油,ごま,水稲穀粒(七分つき米),水稲穀粒(赤米)	玉ねぎ,はくさい(キムチ・加工品),白菜,にんじん,しめじ	585 kcal	26.9 g	23.2 g	2.6 g
18(月)	スパゲティ	きのことベーコンの和風スパゲティ 和風カレーポテトサラダ ブロッコリーのチーズ和え コンソメスープ	★ベーコン,ほしのり,ﾏｸﾞﾛ(缶詰･油漬･ﾌﾚｰｸ･ﾗｲﾄ),★ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ(ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝ),★牛乳	★ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ(乾),じゃが芋,てんさい糖,★マヨネーズ,さつま芋	まいたけ,えのき,ｽｲｰﾄｺｰﾝ(缶詰),玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー,赤ピーマン,こまつな	602 kcal	23.6 g	24.3 g	3.2 g
19(火)	なめし	白身魚の塩麹焼き さつまいも金平 ふろふき大根 味噌汁	メルルーサ(生),鶏ひき肉,凍り豆腐,米みそ,カットわかめ,★鶏卵,★牛乳	米こうじ,さつま芋,ごま油,ごま,てんさい糖,片栗粉,水稲穀粒（七分つき米）	にんじん,だいこん,かぶ,玉ねぎ	565 kcal	28.7 g	14.7 g	2.8 g
20(水)	どんぶり（7ぶづき）	油揚げと野菜のあんかけ丼 さつま芋と大豆のごまがらめ 味噌汁	油揚げ,大豆(乾),木綿豆腐,カットわかめ,米みそ,★牛乳	てんさい糖,片栗粉,精白米（うるち米）,さつま芋,大豆油,ごま	えのき,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	596 kcal	18.9 g	19.2 g	2.5 g
21(木)	7ぶづき	鯖の味噌煮 ほうれん草の白和え すまし汁	さば,生揚げ,米みそ,木綿豆腐,★牛乳	片栗粉,こんにゃく,ごま,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米)	白ねぎ,にんじん,しょうが,ﾎｳﾚﾝｿｳ,えのき,玉ねぎ	632 kcal	30.7 g	24.7 g	4.5 g
22(金)	きのこのまぜごはん	御煮かけ レバーの味噌がらめ 鶏肉ときのこの混ぜごはん	鶏むね肉,油揚げ,凍り豆腐,豚肝臓(生),米みそ,鶏もも肉,★牛乳	なたね油,★そば(ゆで),片栗粉,大豆油,てんさい糖,ごま,水稲穀粒（七分つき米）	にんじん,だいこん,えのき,しめじ,まいたけ	631 kcal	29.1 g	20 g	2.4 g
25(月)	ひじきのまぜごはん	肉団子のスープ ひじきの混ぜごはん 大学芋	豚ひき肉,干ひじき,鶏むね肉,ちりめんじゃこ,★牛乳	片栗粉,大豆油,普通はるさめ,精白米（うるち米）,てんさい糖,さつま芋,なたね油,ごま	にんじん,玉ねぎ,こまつな,もやし,乾しいたけ,にんじん	692 kcal	25.1 g	26.6 g	3.4 g
26(火)	7ぶづき	鶏手羽元の煮物 春雨サラダ 味噌汁	鶏若鶏肉手羽元(皮付･生),★うずら卵(水煮缶詰),★ハム,カットわかめ,米みそ,★牛乳	黒糖,緑豆はるさめ,てんさい糖,ごま油,ごま,水稲穀粒(七分つき米)	だいこん,にんじん,こまつな,もやし,白菜,玉ねぎ	587 kcal	26.2 g	20.8 g	2.6 g
27(水)	5ぶづき	煮こじ いかのかりん揚げ 味噌汁	ちくわ,ｽﾙﾒｲｶ(生),米みそ,★牛乳	じゃが芋,こんにゃく,大豆油,てんさい糖,片栗粉,なたね油,水稲穀粒(半つき米)	だいこん,にんじん,乾しいたけ,かぼちゃ,玉ねぎ,もやし	552 kcal	23.8 g	13.6 g	3 g
28(木)	どんぶり（5ぶづき）	親子丼 味噌汁 大根もち	鶏もも肉,★鶏卵,米みそ,さくらえび(素干し),★牛乳	てんさい糖,片栗粉,水稲穀粒(七分つき米),上新粉,ごま油	玉ねぎ,えのき,みつば,もやし,なめこ,だいこん	632 kcal	30.7 g	24.7 g	4.5 g
29(金)		ハロウィンおばけのパン・おむすび かぼちゃのシチュー にんじんのハロウィンサラダ りんごジュースまたはココア	あおさ,塩昆布,かつお節,鶏もも肉,調製豆乳,★牛乳	★コッペパン,じゃが芋,ごま,紫芋パウダー,水稲穀粒(七分つき米),ごま,オリーブ油,米粉,てんさい糖	ゆかり(しそ),梅干し(調味漬),にんじん,干しぶどう,レモン(果汁),かぼちゃパウダー,かぼちゃ,玉ねぎ,しめじ,ほうれん草,りんご(ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ)	641 kcal	22.7 g	21.4 g	3.1 g

図書部コラボごはん

『こんやのおかず』（紙芝居）より

HALLOWEEN イベントメニュー

お米はBIOSKさんの紹介で、佐久市望月の【Brewing Farmers&company合同会社】（けんの農醸）さんの「はたはったん」を使います！

【けんの農醸】
鈴木さんご夫妻

♡＝エネルギー　＝たんぱく質　＝脂質　＝塩分

※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、魚卵、くるみを含む食品に★が付いています。