



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(月)	7ふづき	豚肉と野菜の味噌炒め スタミナ納豆 しいたけのスープ	豚肉,米みそ,鶏ひき肉,挽きわり納豆,★牛乳	なたね油,ごま油,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米)	もやし,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,葉ねぎ,白菜,乾しいたけ	634 kcal 31 g 24.5 g 2.2 g
2(火)	7ふづき	にじますのムニエル のりしおポテト 五目煮 味噌汁	にじます,あおさ(葉干し),大豆,生揚げ,米みそ,★牛乳	★薄力粉,★有塩バター,じゃが芋,板こんにゃく,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米)	にんじん,れんこん,乾しいたけ,白ねぎ,えのき	585 kcal 28.3 g 19.2 g 2.4 g
4(木)	7ふづき	里芋コロッケ 鶏ささみのさっぱりサラダ けんちん汁	鶏ひき肉,★鶏卵,鶏ささみ,しらす干し,木綿豆腐,★牛乳	里芋,★薄力粉,★パン粉,なたね油,てんさい糖,ごま油,水稲穀粒(七分つき米),こんにゃく	こねぎ,にんじん,ごまつな,キャベツ,だいこん,乾しいたけ,にんじん	601 kcal 20.7 g 22.7 g 2.3 g
5(金)	5ふづき	白身魚のチーズ焼き ぎのこのバターじょうゆ ひじきの煮物 味噌汁	メルルサー,★チリチリ,干ひじき,大豆,豚ひき肉,油揚げ,米みそ,★牛乳	★有塩バター,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米),さつま芋	しめじ,まいたけ,えのき,パセリ,にんじん,玉ねぎ	566 kcal 34 g 19.1 g 3.1 g
6(土)	スパゲティ	ミートソーススパゲティ 山芋のチーズ焼き コンソメスープ	牛ひき肉,豚ひき肉,★チリチリ,★牛乳	★マヨネーズ,パセリ,オリーブ油,山芋	にんじん,玉ねぎ,セロリ,れんこん,しょうが,トマト缶,パセリ,ほうれん草,えのき	654 kcal 30.1 g 23.2 g 5.5 g
8(月)	5ふづき	豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 白菜のなめたけ和え 春雨スープ	凍り豆腐,豚肉,カットわかめ,★牛乳	片栗粉,大豆油,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米),普通はるさめ	白菜,なめたけ,乾しいたけ,にんじん,ごまつな	593 kcal 23.3 g 24.2 g 1.5 g
9(火)	あかまい まぜごはん	肉じゃが 大根とじゃこの酢の物 味噌汁	豚肉,しらす干し,生揚げ,米みそ,★牛乳	じゃが芋,こんにゃく,てんさい糖,サラダ油,ごま油,水稲穀粒(半つき米),水稲穀粒(赤米)	玉ねぎ,にんじん,だいこん,白菜	578 kcal 25.3 g 18.5 g 2.9 g
10(水)	コッペパン	ビーフシチュー ブロッコリーのピーナッツ和え コッペパン コンソメスープ	和牛もも肉,★生クリーム,★牛乳	★有塩バター,じゃが芋,★バター,ピーナッツ,てんさい糖,★コッペパン,さつま芋	にんじん,玉ねぎ,にんにく,マッシュルーム,トマト缶,ブロッコリー,にんじん,えのき,ごまつな	559 kcal 23 g 26.1 g 2.9 g
11(木)	5ふづき	くじらの竜田揚げ ほうれん草の和え物 里芋の煮物 味噌汁	くじら,かつお節,豚肉,生揚げ,米みそ,★牛乳	片栗粉,なたね油,里芋,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米)	りんご,だいこん,にんじん,玉ねぎ,みずな	590 kcal 30.9 g 17.8 g 2.9 g
12(金)	あかまい まぜごはん	ハンバーグ こぶきいも いかちゃんサラダ 味噌汁	牛ひき肉,豚ひき肉,★鶏卵,さきいか,木綿豆腐,カットわかめ,米みそ,★牛乳	★パン粉,サラダ油,じゃが芋,ごま油,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米),水稲穀粒(赤米)	玉ねぎ,しめじ,キャベツ,もやし,にんじん,なめこ	651 kcal 28.5 g 25.9 g 2.9 g
15(月)	5ふづき	ヤンニョムチキン 海藻サラダ キムチ汁 牛乳寒天	鶏もも肉,カットわかめ,豚肉,木綿豆腐,米みそ,★牛乳,粉寒天,★牛乳	片栗粉,大豆油,てんさい糖,ごま油,水稲穀粒(半つき米),ごま油,普通はるさめ	だいこん,にんじん,キムチ(加工品),もやし,にら	689 kcal 27.5 g 29.9 g 3.4 g
16(火)	なめし	おでん にらともやしのごま酢和え 菜めし 果物(りんご)	★うずら卵(水産缶詰),★がもどき,★さつま揚げ,しらす干し,★牛乳	こんにゃく,ごま油,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米)	だいこん,にら,もやし,りんご	586 kcal 29.1 g 19.2 g 3.2 g
17(水)	7ふづき	さわらの西京焼き ひたし豆 さつま芋とごぼうの金平 すまし汁	さわら,米みそ(淡色辛みそ),大豆,木綿豆腐,カットわかめ,★牛乳	てんさい糖,さつま芋,ごま油,ごま油,水稲穀粒(七分つき米)	ごぼう,にんじん,えのき	586 kcal 29.1 g 19.2 g 3.2 g
18(木)	カレー (むぎごはん)	チキンカレー マカロニサラダ コンソメスープ	鶏もも肉,★ハム,★牛乳	じゃが芋,なたね油,水稲穀粒(七分つき米),★マヨネーズ,★マヨネーズ,さつま芋	玉ねぎ,にんじん,しめじ,にんじん,レモン(果汁),ごまつな	650 kcal 22.5 g 23.3 g 2.2 g
19(金)	5ふづき	まぐろフライ 素揚げポテト ふろふき大根 味噌汁	まぐろ,鶏ひき肉,凍り豆腐,米みそ,油揚げ,★牛乳	★薄力粉,★パン粉,大豆油,じゃが芋,なたね油,てんさい糖,片栗粉,水稲穀粒(半つき米)	だいこん,玉ねぎ,ごまつな	604 kcal 29.7 g 20.2 g 2.5 g
24(水)	ぜんりょうこ パン	ウインナーポトフ マセドアンサラダ 果物(バナナ)	豚ウインナーソーセージ,★牛乳	じゃが芋,さつま芋,★マヨネーズ,★コッペパン	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,バナナ	580 kcal 18 g 25.5 g 2.9 g
25(木)	7ふづき	赤魚の煮付け ほうれん草の和え物 梅のかおりの納豆和え 味噌汁	赤魚,かつお節,納豆,油揚げ,米みそ,★牛乳	水稲穀粒(七分つき米),さつま芋	しょうが,ほうれん草,にんじん,ごまつな,にんじん,梅干し(加工品),玉ねぎ	549 kcal 29.7 g 15.3 g 2.3 g
26(金)	5ふづき	もちぎび肉団子 和風ポテトサラダ 味噌汁	豚ひき肉,おから,★鶏卵,魚肉ソーセージ,かつお節,生揚げ,米みそ,★牛乳	★パン粉,ごま油,もちぎび,じゃが芋,★マヨネーズ,水稲穀粒(半つき米)	しょうが,玉ねぎ,乾しいたけ,にんじん,みずな	564 kcal 22.2 g 20.8 g 1.9 g
29(月)	7ふづき	チキンステーキ ふかしいも・にんじん ラタトゥイユ 卵のふわふわスープ	鶏もも肉,★ベーコン,★鶏卵,★チリチリ,★牛乳	じゃが芋,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米),★パン粉	にんじん,玉ねぎ,れんこん,かぼちゃ,しめじ,トマト缶,にんじん,ほうれん草	570 kcal 27.1 g 22.3 g 3.1 g
30(火)	5ふづき	ちくわの磯部揚げ 小松菜の胡麻和え いとこ煮 味噌汁	ちくわ,あおりの(葉干し),★鶏卵,あずき,木綿豆腐,カットわかめ,米みそ,★牛乳	★薄力粉,なたね油,ごま油,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米)	ごまつな,にんじん,かぼちゃ,なめこ	571 kcal 22.4 g 17.5 g 2.4 g

🍷 = 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。

『スタミナ納豆』は、鳥取県発祥の人気学校給食メニュー。ニンニクと生で炒めた鶏そぼろを混ぜ込み、納豆が苦手な子にも食べやすくなっています。

『八千穂漁業』さんのにじますをムニエルにします。

『里芋コロッケ』は初登場メニュー！オーガニック里芋を使います。

6日は【大日向交流会】(22日：振り替え休み)

『大根とじゃこの酢の物』は『去年の家庭科プロジェクトで、中等部が考えてくれたメニューです。大日向食堂のレシピに加わりました！』

昭和30～40年頃、『くじらの竜田揚げ』は学校給食の大人気メニューだったそうです！

『ヤンニョムチキン』は韓国料理！『ヤンニョム』とは合わせ調味料のことです。

佐久市望月(コトホグ屋)さんのオーガニックりんごをいただきます。

『ひたし豆』は東北・信越地方の郷土料理。茹でこぼした青大豆を、しょうゆやみりんなど合わせただし汁に漬けて作ります。

まぐろは初登場！佐久市望月のまぐろ専門店(魚のぶ)さんより、まぐろのほほ肉を使います。

『マセドアンサラダ』とは、具材をコロコロとサイコロの形に切ったサラダです。フランス語で『マセドアン』＝「さいの目切り」という意味。

2学期も毎日有機米を提供します！

佐久市望月『けんの農産』さんの『はたはったん』という品種です。

コシヒカリより小粒で、甘味があるのが特徴です。11月からはいよいよ新米が始まります。お楽しみに！



【けんの農産】
鈴木さんご夫妻