



おおひなたしよくどう
大日向食堂のおひるごはん

2022年7月



まいにち
ごはんは毎日
ゆうきまい
有機米です！

みんなの
お願いごは
なにかな？
7/7は七夕
お祝いメニュー

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)	5ぶづき	鶏肉のしょうゆこうじ焼き 菜っ葉の和え物 ひじきの煮物 味噌汁	鶏もも肉,油揚げ,かつお節,干ひじき,大豆(乾),生揚げ,米みそ,★牛乳	米こうじ,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米),じゃが芋	チンゲンサイ,にんじん,さやいんげん,こまつな	520 kcal 26.5 g 20.9 g 2.2 g
4(月)	ガバオライス	ガバオライス 夏野菜サラダ ミネストローネスープ	鶏ひき肉,★牛乳	なたね油,水稲穀粒(七分つき米),じゃが芋,てんさい糖	赤ピーマン,ピーマン,ズッキーニ,玉ねぎ,ブロッコリー,だいこん,にんじん,こまつな,トマト	544 kcal 23.3 g 17.8 g 2.5 g
5(火)	7ぶづき	ちくわの磯辺揚げ 蒸し野菜 ひじきのゴマネーズ 味噌汁	★ちくわ,あおりの(素干し),★鶏卵,干ひじき,マゴロ(缶詰・味付け・7レク),生揚げ,米みそ,★牛乳	★薄力粉,なたね油,じゃが芋,ごま,★マヨネーズ,水稲穀粒(七分つき米)	にんじん,こまつな	551 kcal 22.6 g 20.7 g 2.9 g
6(水)	ロールパン	チリコンカン ジャーマンポテト コンソメスープ	牛ひき肉,豚ひき肉,大豆(乾),★ベーコン,★牛乳	じゃが芋,てんさい糖,オリーブ油,★ロールパン	ズッキーニ,玉ねぎ,にんじん,セロリ,トマト缶,トマト,にんにく,チンゲンサイ,えのき,にんじん	573 kcal 27.3 g 26 g 3.2 g
7(木)	ちらしずし	なすの揚げ浸し 天の川スープ 七夕フルーツポンチ	★鶏卵,ほしり,油揚げ,粉寒天,豆乳,★牛乳	水稲穀粒(七分つき米),てんさい糖,なたね油,ごま油,★そうめん(乾),白玉粉	かんぴょう(乾),乾しいたけ,にんじん,スナップえんどう,なす,葉ねぎ,えのき,オクラ,和ソジュース,バナナ,ブルーベリー	578 kcal 16.5 g 14.5 g 2.3 g
8(金)	もちきび まぜごはん	白身魚の塩こうじ漬け焼き 夏野菜炒め 車麩の揚げ煮 味噌汁	メルルーサ,豚ひき肉,米みそ,生揚げ,カットわかめ,★牛乳	米こうじ,なたね油,★焼きふ(車ふ),大豆油,てんさい糖,片栗粉,水稲穀粒(七分つき米),もちきび,じゃが芋	ズッキーニ,玉ねぎ	543 kcal 27.8 g 20.1 g 1.6 g
11(月)	カレー (むぎごはん)	真夏のキーマカレー 夏野菜のさっぱり漬け コンソメスープ	豚ひき肉,牛ひき肉,大豆(乾),★牛乳	なたね油,米粉,水稲穀粒(七分つき米),大麦,ごま油,ごま,じゃが芋	玉ねぎ,ズッキーニ,なす,ピーマン,トマト,オクラ,きゅうり,チンゲンサイ	574 kcal 21.8 g 22.4 g 2.5 g
12(火)	5ぶづき	肉じゃが 夏野菜の和風サラダ 味噌汁	豚肉,油揚げ,米みそ,★牛乳	じゃが芋,板こんにゃく,てんさい糖,なたね油,水稲穀粒(半つき米)	玉ねぎ,にんじん,さやえんどう,ブロッコリー,だいこん,ズッキーニ,こまつな,えのき	564 kcal 25.4 g 20.8 g 2.5 g
13(水)	もちきび まぜごはん	あじのカレームニエル ナポリタン 和風ポテトサラダ 味噌汁	あじ,★ベーコン,マゴロ(缶詰・油漬・7レク・ライト),かつお節,カットわかめ,米みそ,★牛乳	★薄力粉,★有塩バター,★マカロニ・スパゲッティ(乾),なたね油,じゃが芋,★マヨネーズ,水稲穀粒(七分つき米),もちきび	玉ねぎ,しめじ,にんじん,きゅうり,キャベツ	581 kcal 27.9 g 22.6 g 2.8 g
14(木)	5ぶづき	めかじきの竜田揚げ 蒸し野菜 菜っ葉の和え物 味噌汁	めかじき,かつお節,生揚げ,米みそ,★牛乳	片栗粉,なたね油,水稲穀粒(半つき米),じゃが芋	スイートコーン,チンゲンサイ,にんじん,キャベツ	556 kcal 26.7 g 21.6 g 2.4 g
15(金)	5ぶづき	まぐろのステーキ 蒸し野菜 夏野菜炒め 味噌汁	まぐろ(びんなが,生),豚ひき肉,米みそ,生揚げ,★牛乳	てんさい糖,米こうじ,なたね油,水稲穀粒(半つき米),じゃが芋	玉ねぎ,にんにく,しょうが,スイートコーン,ズッキーニ,赤ピーマン,なめこ	524 kcal 34.5 g 14.8 g 2.8 g
19(火)	チャーハン (5ぶづき)	カラフルチャーハン もちきび肉団子 中華スープ	鶏ひき肉,豚ひき肉,おから,カットわかめ,★牛乳	水稲穀粒(半つき米),なたね油,ごま油,ごま,片栗粉,もちきび	スイートコーン,にんじん,玉ねぎ,ズッキーニ,しょうが,乾しいたけ,こまつな,もやし	521 kcal 21.6 g 18.2 g 1.8 g
20(水)	7ぶづき	たらの香草パン粉焼き 蒸し野菜 夏野菜とささみの和え物 味噌汁	たら,★チリソース,あおさ(素干し),鶏ささみ,生揚げ,米みそ,★牛乳	★パン粉(乾燥),★マヨネーズ,オリーブ油,じゃが芋,ごま,ごま油,水稲穀粒(七分つき米)	トマト,にんにく,オクラ,モロヘイヤ,ズッキーニ,レモン(果汁),キャベツ,スイートコーン	519 kcal 32.8 g 14.7 g 2.5 g
21(木)	どうもろこし ごはん	鶏の唐揚げ お豆の塩ゆで ミネストローネスープ はちみつレモンゼリー	鶏もも肉,ゼラチン,★牛乳	片栗粉,なたね油,水稲穀粒(七分つき米),じゃが芋,てんさい糖,はちみつ	スナップえんどう,スイートコーン,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,トマト,レモン(果汁)	614 kcal 24.4 g 23.2 g 2.8 g
22(金)	てづくり ピザ	ミックスピザ おひるねのピザ まよなかのピザ 夏野菜サラダ・コンソメスープ	★ベーコン,のり(つくだけ煮),★チーズ,しらす,豆乳,★鶏卵,★牛乳	★強力粉,★薄力粉,てんさい糖,オリーブ油,片栗粉,★有塩バター,じゃが芋	玉ねぎ,ピーマン,ズッキーニ,スイートコーン,レタス,かぶ,にんじん,レモン(果汁),キャベツ,にんじん	751 kcal 25.4 g 31.5 g 3.6 g

作：舟橋種子
絵：奈良坂智子
備成社
もりの
ピザやさん
夏野菜ピザ
より3しゅのピザ

7月になると、佐久穂町でたくさん夏野菜が始めます♪
その時にできた、採れたてを農家さんに届けてもらうので、
直前までどんな野菜を使えるかわかりません。なので、今月の
献立は「夏野菜」や「菜っ葉」など、少し曖昧な書き方をしています◎
旬の食べ物をしっかり食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう～！



♥ = 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、えび、かに、いか、ナッツ類を含む食品に★が付いています。