



おおひなたしよくどう  
大日向食堂のおひるごはん

2023年5月

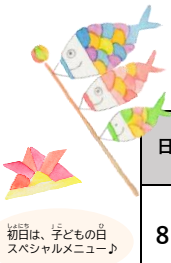
日にち	主食	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
8(月)	オムライス (7ぶづき)	オムライス ツナとキャベツの Pasta サラダ 野菜だしのスープ	豚ウィンナーソーセージ、 鶏卵、マゴロ(缶詰・油漬・ルー ク・ライ)、★牛乳	水稲穀粒(七分つき米)、★有塩 バター、片栗粉、かこ(乾)、マヨ ネーズ、じゃが芋	にんじん、玉ねぎ、コーン、エリン ギ、キャベツ、レモン(果汁)、カリ フラワー、にんじん	575 kcal 20.5 g 25.2 g 3.3 g
9(火)	もちきび まぜごはん	白身魚フライ 蒸し野菜 五目煮 味噌汁	メルルーサ、大豆(乾)、米み そ、★牛乳	薄力粉、パン粉、なたね油、じゃが 芋、板こんにゃく、てんさい糖、水 稲穀粒(七分つき米)、もちきび	レモン(果汁)、にんじん、れんご ん、乾しいたけ、なめこ、玉ねぎ、こ まつな	562 kcal 27.2 g 17.3 g 2.7 g
10(水)	ジャージャー めん	肉みそジャージャー麺 もやしナムル 中華スープ	豚ひき肉、鶏卵、★牛乳	蒸し中華めん、ごま、ごま油、片栗 粉	玉ねぎ、にんじん、乾しいたけ、白 ねぎ、もやし、にら	558 kcal 26 g 21.3 g 2.2 g
11(木)	5ぶづき	豚肉と野菜の味噌炒め 切干大根煮 すまし汁	豚肉、米みそ、油揚げ、木綿 豆腐、カットわかめ、★牛 乳	なたね油、てんさい糖、てんさい 糖、水稲穀粒(半つき米)	もやし、にんじん、キャベツ、玉ね ぎ、切干しいたけ、乾しいたけ	557 kcal 27.4 g 21 g 2.7 g
12(金)	くろまい まぜごはん	さわらのカレーニエル いんげんのツナ和え ナポリタンスパゲティ 味噌汁	さわら、マゴロ(缶詰・油漬・フ レク・ライ)、ベーコン、生揚 げ、米みそ、★牛乳	薄力粉、★有塩バター、スパゲッ ティ(乾)、オリーブ油、水稲穀粒(七分 つき米)、水稲穀粒(黒米)	さやいんげん、コーン、玉ねぎ、 マッシュルーム、にんじん、キャ ベツ	586 kcal 28.9 g 22.9 g 2.1 g
15(月)	スパゲティ	ベーコンとアスパラの和風スパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ 豆乳プリン	ベーコン、ほしのり、ハム、 ゼラチン、豆乳、★牛乳	スパゲティ(乾)、なたね油、じゃが 芋、てんさい糖、黒糖	玉ねぎ、にんじん、えのき、スイー トコーン、アスパラガス、キャベツ、パセ リ、カリフラワー	561 kcal 25.1 g 20.3 g 1.8 g
16(火)	しこくまい まぜごはん	さばの竜田揚げ 蒸しキャベツ ひじきの煮物 味噌汁	さば、干ひじき、大豆(乾)、 油揚げ、木綿豆腐、米みそ、 ★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、も ちきび、水稲穀粒(七分つき米)	キャベツ、にんじん、こまつな、え のき	616 kcal 27.8 g 28.3 g 2.8 g
17(水)	コッペパン	ポークチャップ 蒸しキャベツ ポテトサラダ ミネストローネスープ	豚肉、マゴロ(缶詰・油漬・ルー ク・ライ)、★牛乳	オリーブ油、じゃが芋、マヨネー ズ、★コッペパン、てんさい糖	玉ねぎ、しめじ、にんじん、キャベ ツ、にんじん、トマト缶	550 kcal 26.5 g 26.6 g 3 g
18(木)	7ぶづき	親子丼 かりかりじゃこサラダ 味噌汁	鶏もも肉、鶏卵、カットわ かめ、ちりめんじゃこ、油 揚げ、米みそ、★牛乳	てんさい糖、片栗粉、水稲穀粒 (半つき米)、ごま、ごま油	玉ねぎ、えのき、キャベツ、にんじ ん、もやし、乾しいたけ	616 kcal 32.4 g 23 g 2.9 g
19(金)	もちきび まぜごはん	さわらの胡麻焼き 蒸し野菜 わかめとツナの和え物 味噌汁	さわら、乾燥わかめ、マゴロ (缶詰・油漬・ルーク・ライ)、油 揚げ、米みそ、★牛乳	ごま、じゃが芋、マヨネーズ、水稲 穀粒(七分つき米)、もちきび	キャベツ、チンゲンサイ、にんじ ん	546 kcal 28.2 g 22.7 g 2.1 g
22(月)	5ぶづき	中華丼 春雨サラダ 中華スープ	豚肉、うずら卵(水煮缶詰)、 ハム、木綿豆腐、★牛乳	てんさい糖、ごま油、片栗粉、水稲 穀粒(半つき米)、緑豆はるさめ、 ごま	にんじん、白菜、たけのこ、チンゲ ンサイ、きくらげ(乾)、こまつな、 もやし	693 kcal 30.7 g 30 g 3.2 g
23(火)	もちきび まぜごはん	白身魚の塩麹漬け焼き 蒸し野菜 車麩の揚げ煮 味噌汁	メルルーサ、生揚げ、米み そ、★牛乳	米こうじ、じゃが芋、焼きふ(車 ふ)、片栗粉、大豆油、てんさい糖、 水稲穀粒(七分つき米)、もちき び	キャベツ、玉ねぎ	545 kcal 27 g 18.2 g 1.5 g
24(水)	7ぶづき	オイスターソース(粒) + 「マヨネーズ」で「オイマヨ」!	鶏もも肉、ハム、★牛乳	マヨネーズ、てんさい糖、じゃが 芋、水稲穀粒(七分つき米)、てん さい糖	ブロッコリー、もやし、玉ねぎ、し めじ、セロリ、にんじん、トマト缶	547 kcal 25.5 g 21.7 g 2.7 g
25(木)	カレー (7ぶづき)	「カレー」は インド発祥だよ	豚ひき肉、トコマキ、レンズま め、大豆(乾)、ちりめんじゃ こ、★牛乳	なたね油、水稲穀粒(七分つき 米)、マヨネーズ	れんこん、玉ねぎ、セロリ、トマト 缶、チンゲンサイ、にんじん、キャ ベツ、まいたけ、にんじん	586 kcal 25.7 g 20.7 g 2.5 g
26(金)	もちきび まぜごはん	豚肉と野菜の生姜炒め レバーのケチャップ和え 味噌汁	豚肉、豚肝臓、油揚げ、米み そ、★牛乳	なたね油、てんさい糖、片栗粉、ご ま、水稲穀粒(七分つき米)、もち きび	玉ねぎ、もやし、にんじん、えのき、 こまつな	599 kcal 31.6 g 23.2 g 2.9 g
30(火)	7ぶづき	「キムチ」は 韓国の漬物!	ベーコン、絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、鶏卵、★牛乳	水稲穀粒(七分つき米)、なたね 油、片栗粉、米粉、普通はるさめ	はくさい(キムチ)、だいこん(妙 心漬)、にんじん、ごぼう、れんご ん、乾しいたけ、こまつな	578 kcal 20.4 g 24.1 g 1.6 g
31(水)	ぜんりゅうこ パン	「ジャーマン」とは 「ドイツの～」という意味	鶏もも肉、★ザワークラウト、 ベーコン、★牛乳	オリーブ油、じゃが芋、サラダ油 全粒粉パン	玉ねぎ、キャベツ、にんにく、にん じん	569 kcal 31.4 g 31 g 4 g

♥ = エネルギー    🍴 = たんぱく質    🥑 = 脂質    🧂 = 塩分

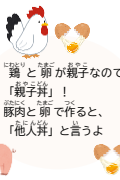
※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。

※食材には、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、いび、かに、いか、ナッツ類を含む食品に★が付いています。



初日は、子どもの白  
スペシャルメニュー♪



「鶏」と「豚」が親子なので  
「親子丼」!  
豚肉と鶏で作ると、  
「他人丼」と言うよ

「手作り【塩麹】を  
使います♪

「オイスターソース」(粒) +  
「マヨネーズ」で「オイマヨ」!

「カレー」は  
インド発祥だよ

「キムチ」は  
韓国の漬物!

「ジャーマン」とは  
「ドイツの～」という意味

おおひなたしよくどう こめ  
大日向食堂のお米は、  
まいにち ゆうきまい  
毎日【有機米】です!

5月は、佐久市の有機農家【わかか農園】さんの【コシヒカリ】と  
【けんの農園】さんの【炊きたて】という品種のお米を使います!