

6月はイベントが2つあります!



# おおひなたしょくどう 大日向食堂のおひるごはん

2023年6月



図書部 コラボメニュー  
久々の開催!  
図書部 コラボメニュー  
物語に出てくるごはんを再現して作るよ!

まつくん 考案!  
【俺の丼】シリーズ 続  
毎週火曜白、まつくんとその仲間たちが考えた少し変わったオリジナルの丼メニューが登場するよ!

ピリ辛なタレに絡めた唐揚げに、モヤシのナムルがあればごはん進むよね!!

とろけるリゾット!  
ごはんにシチューをかけるのが好きなら、これもありだね!

餃子味、天津飯味、ニラもやし。うまいに決まっているだろう?

みんな大好きあの味付け。魚が苦手でも大丈夫。

図書部 コラボごはん  
【もりのサンドイッチやさん】のみんなで作るサンドイッチ!



日	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 塩分
1(木)	もちぎび まぜごはん	肉じゃが 小松菜ともやしの和え物 味噌汁	豚肉、かつお加工品(削り節)、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	じゃが芋、糸こんにゃく、てんさい糖、なたね油、水稲穀粒(七分つき米)、もちぎび	玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、こまつな、もやし、かぶ	540 kcal 26.5 g 18.4 g 2.4 g
2(金)	くろまい まぜごはん	白身魚のさわやかレモンソース 蒸し野菜 ひじきの煮物 味噌汁	メルルーサ(生)、干ひじき、大豆(乾)、ちくわ、生揚げ、米みそ、★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、じゃが芋、水稲穀粒(七分つき米)、黒米	レモン(果汁)、にんじん、レタス、玉ねぎ	543 kcal 25.5 g 19.8 g 2.4 g
5(月)	スパゲティ	ミートソーススパゲティ 温野菜サラダ コンソメスープ	牛ひき肉、豚ひき肉、★牛乳	スパゲティ(ゆで)、オリーブ油、じゃが芋、ごま、マヨネーズ、てんさい糖	にんじん、玉ねぎ、セロリ、れんこん、しょうが、トマト缶、かぶ、にんじん、キャベツ	579 kcal 25.9 g 24.8 g 6 g
6(火)	7ふづき	ヤンニョムチキン丼 春雨スープ フルーツポンチ	鶏もも肉、焼きのり、調整豆乳、★牛乳	片栗粉、てんさい糖、ごま油、ごま、水稲穀粒(七分つき米)、普通はるさめ、白玉粉	もやし、にんじん、にら、乾しいたけ、ひらたけ、こまつな、もも(缶詰)、温州蜜柑(缶詰、果肉)	685 kcal 28.8 g 22.5 g 3.6 g
7(水)	もちぎび まぜごはん	鯖の味噌煮 小松菜のごま和え すまし汁	さば、生揚げ、米みそ、木綿豆腐、★牛乳	てんさい糖、片栗粉、ごま、水稲穀粒(七分つき米)、もちぎび	白ねぎ、にんじん、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、えのき、チンゲンサイ	563 kcal 29.3 g 23.9 g 2.9 g
8(木)	7ふづき	豚肉と野菜の生姜炒め ポテトサラダ 味噌汁	豚肉、マゴロ(缶詰・油漬・ルー)、油揚げ、米みそ、★牛乳	なたね油、てんさい糖、片栗粉、じゃが芋、マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、もやし、にんじん、にんじん、かぶ	557 kcal 24.7 g 23.3 g 2.1 g
9(金)	カレー (5ふづき)	和風カレー 小松菜の納豆和え 味噌汁	豚肉、米みそ、挽きわり納豆、カットわかめ、★牛乳	じゃが芋、米粉、なたね油、水稲穀粒(半つき米)	玉ねぎ、しめじ、にんじん、こまつな、キャベツ、えのき	581 kcal 27.2 g 20.4 g 1.5 g
12(月)	もちぎび まぜごはん	鮭のねぎ味噌焼き 蒸し野菜 ツナとキャベツのマカロニサラダ 牛肉とわかめのスープ	さけ、米みそ、マゴロ(缶詰・油漬・ルー)、和牛もも、カットわかめ、★牛乳	じゃが芋、マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)、もちぎび、ごま油	白ねぎ、キャベツ、レモン(果汁)、玉ねぎ	558 kcal 30.5 g 20.1 g 2.3 g
13(火)	7ふづき	マッシュルームソースのリゾット かぶのサラダ ミネストローネスープ	調整豆乳、★粉チーズ、ベーコン、大豆(乾)、豚ウィンナーソーセージ、★牛乳	じゃが芋、マヨネーズ、しゅうまいの皮、水稲穀粒(七分つき米)、てんさい糖	マッシュルーム、玉ねぎ、アボカド、トマト、レモン(果汁)、かぶ、にんじん、トマト缶	681 kcal 22.6 g 33.1 g 2.7 g
14(水)	ぜんりゅうこ パン	BBQチキン 蒸しキャベツ・にんじん ジャーマンポテト コンソメスープ	鶏もも肉、ベーコン、豚ウィンナーソーセージ、★牛乳	はちみつ、じゃが芋、オリーブ油、全粒粉パン	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にんじん	551 kcal 27.7 g 28.7 g 3.5 g
15(木)	もちぎび まぜごはん	じゃが芋とたけのこのそぼろ煮 菜っ葉のお浸し 味噌汁	豚ひき肉、油揚げ、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、★牛乳	じゃが芋、大豆油、てんさい糖、なたね油、片栗粉、水稲穀粒(七分つき米)、もちぎび	たけのこ(ゆで)、葉ねぎ、こまつな、にんじん、えのき	582 kcal 23.6 g 22.9 g 2.4 g
16(金)	7ふづき	鶏の照り焼き 蒸し野菜 切干し大根煮 味噌汁	鶏もも肉、油揚げ、生揚げ、米みそ、★牛乳	片栗粉、じゃが芋、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	切干しだいこん、にんじん、乾しいたけ、かぶ	559 kcal 26.7 g 21.6 g 1.9 g
20(火)	7ふづき	餃天三色飯 春雨サラダ 中華スープ	豚ひき肉、鶏胸肉、★牛乳	てんさい糖、ごま油、なたね油、マヨネーズ、片栗粉、水稲穀粒(七分つき米)、緑豆はるさめ、ごま	キャベツ、にら、もやし、にんじん、こまつな、玉ねぎ、きくらげ(乾)	692 kcal 30.6 g 31 g 3.5 g
21(水)	7ふづき	さわらのねぎマヨ焼き 蒸し野菜 五目煮 味噌汁	さわら、大豆(乾)、生揚げ、カットわかめ、米みそ、★牛乳	マヨネーズ、じゃが芋、板こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	白ねぎ、にんじん、れんこん、乾しいたけ、キャベツ	545 kcal 27.5 g 21.7 g 2 g
22(木)	もちぎび まぜごはん	煮こじ スタミナ納豆 さくほーめん汁	ちくわ、鶏ひき肉、挽きわり納豆、豚もも肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	じゃが芋、こんにゃく、なたね油、てんさい糖、ごま油、水稲穀粒(七分つき米)、もちぎび、板こんにゃく、米粉めん	だいこん、にんじん、乾しいたけ、葉ねぎ、玉ねぎ、にんじん	565 kcal 25.7 g 17.4 g 2.6 g
23(金)	5ふづき	ハンバーグ 蒸し野菜 菜っ葉の和え物 味噌汁	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏胸肉、かつお節、カットわかめ、米みそ、★牛乳	パン粉、サラダ油、てんさい糖、じゃが芋、水稲穀粒(半つき米)	玉ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、キャベツ	600 kcal 28.5 g 25.5 g 2.8 g
26(月)	なめし (7ふづき)	肉団子の豆乳汁 かりかりじゃこサラダ 菜めし	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、カットわかめ、ちりめんじゃこ、★牛乳	片栗粉、ごま油、てんさい糖、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、かぶ、こまつな、しいたけ、にんじん、キャベツ	546 kcal 27.8 g 21.2 g 2.4 g
27(火)	7ふづき	たらの蒲焼き風丼 小松菜のお浸し 味噌汁	たら、焼きのり、油揚げ、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、★牛乳	片栗粉、てんさい糖、なたね油、水稲穀粒(七分つき米)	なす、だいこん(炊く)、葉ねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ	564 kcal 27.8 g 14 g 4.5 g
28(水)	コッペパン	チリコンカン コンソメスープ はちみつレモンゼリー	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆(乾)、ベーコン、ゼラチン、★牛乳	じゃが芋、てんさい糖、オリーブ油、★コッペパン、はちみつ、てんさい糖	玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶、しゅんぎく、レモン(果汁)	551 kcal 27.6 g 24.2 g 3 g
29(木)	サンドイッチ (しよくパン)	手作りサンドイッチ ベジタブルチャウダー ジャムロールサンド	ベーコン、★プロセスチーズ、豚ウィンナーソーセージ、調整豆乳、★クリームチーズ、★牛乳	豆乳食パン、マヨネーズ、じゃが芋、★有塩バター、薄力粉	レタス、トマト、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ブルーベリージャム(加工品)	589 kcal 21.6 g 35.7 g 2.5 g
30(金)	7ふづき	鶏ささみのレモンソース 蒸し野菜 かぶと油揚げの炒め煮 味噌汁	鶏ささみ、油揚げ、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	片栗粉、大豆油、てんさい糖、じゃが芋、水稲穀粒(七分つき米)、米こうじ、なたね油	レモン(果汁)、かぶ(根)、にんじん、もやし、こまつな	547 kcal 28.8 g 18.1 g 1.6 g

おおひなたしょくどう  
大日向食堂で食べるお米は、  
100%【有機米】です!

6月は、佐久市望月の【けんの農圃】さんの《炊きたて》というお米を使います!

※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。

※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。