

2学期もどうぞよろしくお願いします
 大日向食堂のお米は100%《有機米》です。
 (化学肥料や化学合成農薬を使っていません)
 また、夏~秋は 佐久穂町の有機農家・
 『ネノメト農園』さんの旬の野菜を沢山使います。



おひなたしょくどう
大日向食堂のおひるごはん

2023年8-9月



9/1【防災の日】なので、
 乾物などを多く使った
 ごはんを考えました。

【やまへい】さんからご提供
 いただいた『野沢菜漬け』で
 おむすびと和え物を作ります！

『野沢菜漬け』は、長野県で
 昔から作られている郷土料理。
 『日本三大漬け物』の1つです。



9月は【八千穂漁業】さんの
 お魚を2回いただきます！

7日…信州サーモン
 21日…にじます



社会の学びで【食堂スタッフさんにつ
 ってもらいたいアジア料理を提案する！】と
 いうミッションに取り組んだ中学1年生。
 27日～、彼らが調査し自分で作ったみた
 上で提案したメニューが登場します！

9/29は【十五夜】です！
 別名【中秋の名月】
 とも呼ばれます。
 ススキや団子をお供えして、
 秋の収穫のお祝いします。



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
30(水)	7ふづき	白身魚のトマト煮 ツナとキャベツのマカロニサラダ 春雨スープ	メルルーサ、マゴ(缶詰・油漬・フルク)、ベーコン、★牛乳	じゃが芋、オリーブ油、てんさい糖、かぼ(乾)、マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)、普通はるさめ	ズッキーニ、玉ねぎ、まいたけ、トマト、キャベツ、レモン(果汁)、にんじん、こまつな	552 kcal 26 g 18.2 g 2.5 g
31(木)	5ふづき	鶏の唐揚げ 添え野菜 ごまじゃこサラダ 味噌汁	鶏もも肉、かつお(缶詰・油漬・フルク)、ちりめんじゃこ、絹ごし豆腐、米みそ、★牛乳	片栗粉、大豆油、ごま、てんさい糖、ごま油、水稲穀粒(半つき米)	みずな、キャベツ、にんじん、セロリ、こまつな、玉ねぎ	553 kcal 29.2 g 20.6 g 2.4 g
1(金)	7ふづき	大豆とひよこ豆のカレー 海藻サラダ コンソメスープ	ヒヨコ(全粒、ゆで)、大豆(乾)、カットわかめ、寒天、トコロ、ちりめんじゃこ、★牛乳	じゃが芋、オリーブ油、★有塩バター、米粉、水稲穀粒(七分つき米)、てんさい糖、ごま	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、きゅうり、キャベツ、カリフラワー、にんじん	550 kcal 22.3 g 16.5 g 3 g
4(月)	5ふづき	豚丼 夏野菜のマリネ 中華スープ	豚肉、木綿豆腐、カットわかめ、★牛乳	こんにやく、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)、てんさい糖、オリーブ油	まいたけ、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな	555 kcal 23.6 g 18.2 g 2.6 g
5(火)	5ふづき	豆腐ハンバーグ こぶきいも なすの揚げ浸し 味噌汁	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏卵、米みそ、★牛乳	パン粉、てんさい糖、じゃが芋、なたね油、ごま油、水稲穀粒(半つき米)	玉ねぎ、なす、葉ねぎ、キャベツ、しいたけ	614 kcal 27.5 g 28.4 g 2.4 g
6(水)	ぜんりゅうこパン	夏野菜のシチュー ジャーマンポテト ぶどうゼリー	鶏もも肉、豆乳、ベーコン、寒天、★牛乳	オリーブ油、米粉、じゃが芋、サラダ油、全粒粉パン、てんさい糖	ズッキーニ、にんじん、玉ねぎ、なす、ブロッコリー、にんにく、ぶどう(ストロジュース)、レモン(果汁)、ナタデココ	550 kcal 26.1 g 26.2 g 2.4 g
7(木)	おむすび(7ふづき)	野沢菜漬けむすび・塩むすび 信州サーモンの塩焼き きゅうりの野沢菜和え 味噌汁	信州サーモン、豚肉、米みそ、★牛乳	水稲穀粒(七分つき米)、ごま油、じゃが芋	野沢菜(塩漬)、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、まいたけ、こまつな	549 kcal 31.5 g 18.5 g 2.2 g
8(金)	7ふづき	たらのねぎマヨ焼き 菜っ葉の和え物 夏野菜炒め 味噌汁	すけとうだら、かつお節、豚ひき肉、米みそ、生揚げ、カットわかめ、★牛乳	マヨネーズ、米こうじ、なたね油、片栗粉、水稲穀粒(七分つき米)	白ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ズッキーニ、玉ねぎ、黄ピーマン、にんにく、えのき	549 kcal 29.1 g 25.1 g 1.6 g
11(月)	5ふづき	チンジャオロース ポテトサラダ わかめの中華スープ	牛肉、マゴ(缶詰・油漬・フルク)、木綿豆腐、カットわかめ、★牛乳	ごま油、てんさい糖、片栗粉、じゃが芋、マヨネーズ、水稲穀粒(半つき米)	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、きゅうり、チンゲンサイ	544 kcal 25.9 g 23.1 g 3.1 g
12(火)	5ふづき	さわらの竜田揚げ 添え野菜 ひじきの煮物 味噌汁	さわら、干ひじき、大豆(乾)、油揚げ、米みそ、★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)	みずな、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ	570 kcal 26.5 g 24.4 g 2.8 g
13(水)	とうもろこしごはん	鶏のカレー焼き 蒸しキャベツ・にんじん 小松菜のごま和え 味噌汁	鶏もも肉、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、★牛乳	ごま、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、にんじん、とうもろこし、なめこ	574 kcal 28.3 g 20.9 g 2.3 g
14(木)	くろまいまぜごはん	白身魚のチーズ焼き のりしおポテト 五目煮 味噌汁	メルルーサ、★揚げ粉(バメルゴ)、あおさ、大豆(乾)、生揚げ、米みそ、★牛乳	じゃが芋、板こんにやく、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、水稲穀粒(黒米)	にんじん、れんこん、乾しいたけ、玉ねぎ、かぼちゃ	544 kcal 34.6 g 18.2 g 2.4 g
15(金)	7ふづき	さばの味噌煮 じゃがいもさっぱりサラダ すまし汁	さば、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、★牛乳	てんさい糖、片栗粉、じゃが芋、水稲穀粒(七分つき米)	白ねぎ、にんじん、しょうが、もやし、葉ねぎ、えのき、チンゲンサイ、玉ねぎ	548 kcal 27.7 g 21.6 g 2.7 g
19(火)	7ふづき	夏野菜の味噌炒め 春雨サラダ 中華スープ	豚ひき肉、米みそ、ハム、鶏卵、★牛乳	片栗粉、なたね油、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)	なす、ピーマン、ズッキーニ、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、きゅうり、こまつな	569 kcal 25.9 g 23 g 2.3 g
20(水)	コッペパン	BBQチキン 蒸し野菜 ベーコンと野菜のソテー ラタトゥイユ にじますの塩焼き	鶏もも肉、ベーコン、鶏むね肉、★牛乳	はちみつ、なたね油、★有塩バター、★コッペパン、じゃが芋、てんさい糖	キャベツ、にんじん、にんじん、ズッキーニ、さやえんどう、玉ねぎ、まいたけ、トマト	550 kcal 29.7 g 26.5 g 3.7 g
21(木)	くろまいまぜごはん	胡麻和え スタミナ納豆 味噌汁	にじます、鶏ひき肉、挽きわり納豆、生揚げ、カットわかめ、米みそ、★牛乳	ごま、てんさい糖、ごま油、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、水稲穀粒(黒米)	こまつな、にんじん、葉ねぎ、にんじん	551 kcal 34.5 g 21.8 g 2.2 g
22(金)	7ふづき	ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり 味噌汁	豚肉、鶏卵、木綿豆腐、マゴ(缶詰・油漬・フルク)、油揚げ、米みそ、★牛乳	ごま油、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、じゃが芋	にがうり、もやし、にんじん、にんじん、玉ねぎ	552 kcal 27.2 g 24.2 g 2.5 g
25(月)	5ふづき	あんかけチャーハン 回鍋肉 中華スープ	鶏もも肉、豚肉、★牛乳	水稲穀粒(半つき米)、なたね油、ごま油、はちみつ、片栗粉、ごま	にんじん、玉ねぎ、エリンギ、白ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな	587 kcal 26.9 g 22 g 3.8 g
26(火)	7ふづき	肉じゃが 菜っ葉の和え物 味噌汁	豚肉、かつお節、生揚げ、米みそ、★牛乳	じゃが芋、板こんにやく、てんさい糖、なたね油、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、えのき	547 kcal 25.4 g 19.6 g 2.2 g
27(水)	うどん	カルグクス ポッサム 果物(バナナ)	豚中型種ばら、米みそ、★牛乳	てんさい糖、ごま油、ごま、うどん(ゆで)	白ねぎ、しょうが、しそ、レタス、からしな、はくさい(キムチ加工品)、バナナ	559 kcal 20.5 g 36.1 g 3.3 g
28(木)	7ふづき	ガバオライス 野菜スティック+フムス 野菜だしのスープ	鶏ひき肉、ヒヨコ(全粒、ゆで)、★牛乳	なたね油、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、オリーブ油、ねりごま	赤ピーマン、ピーマン、ズッキーニ、玉ねぎ、レモン(果汁)、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、カリフラワー	589 kcal 26.9 g 21.9 g 2.1 g
29(金)	7ふづき	カオマンガイ風丼 レタスのあっさりスープ モーモーチャーチャー	鶏もも肉、米みそ、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、豆乳、★牛乳	水稲穀粒(七分つき米)、ごま油、てんさい糖、てんさい糖、白玉粉、さつま芋、甘納豆(あずき)	白ねぎ、きゅうり、レタス、玉ねぎ、にんじん、レモン(果汁)	684 kcal 30.3 g 23.9 g 3.3 g

※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。
 ※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。