



おおひなたしよくどう
大日向食堂のおひるごはん



2024年12月

あやりん考案シリーズ!
冬にぴったりな
料理を考えたよ。



図書部コラボメニュー!
『おもちぼん』
『ルルとララのスイートポテト』
より、おもちとスイートポテトが
登場するよ!

クリスマス
スペシャルメニュー



日にち	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
2(月)	7分づき米 あやりんの豚バラ大根 さくほーめんのサラダ わかめスープ	豚肉、★ハム、カットわかめ、★牛乳	ごま油、てんさい糖、片栗粉、米粉めん、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	だいこん、しょうが、葉ねぎ、キャベツ、にんじん、レモン(果汁)、もやし、しめじ	554 kcal 27.2 g 23.2 g 1.4 g
3(火)	7分づき米 さわらの西京焼き ごぼうサラダ 豚肉のかす汁	さわら、白みそ、豚肉、油揚げ、みそ、★牛乳	てんさい糖、★マヨネーズ、ごま、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋	ごぼう、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、にんじん	557 kcal 29.7 g 21.4 g 1.9 g
4(水)	まんまるきなこ揚げパン BBQチキン キャロットサラダ あやりんのじゃが芋と豆乳のポタージュ	鶏もも肉、★ハム、きな粉、豆乳、★牛乳	はちみつ、てんさい糖、オリーブ油、★丸パン、なたね油、グラニュー糖、じゃが芋、★有塩バター	にんじん、キャベツ、コーン、レモン(果汁)、玉ねぎ	635 kcal 29.3 g 30.8 g 3.2 g
5(木)	7分づき米 鯖の生姜煮 雷ごんにやく 味噌汁	さば、厚揚げ、かつお節、木綿豆腐、みそ、★牛乳	てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、板こんにやく、ごま油	しょうが、だいこん、かぼちゃ	550 kcal 28.2 g 22.7 g 2.3 g
6(金)	鶏そぼろ丼 さつまいも金平 味噌汁	鶏ひき肉、★鶏卵、木綿豆腐、カットわかめ、みそ、★牛乳	てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋、ごま油、ごま	にんじん、だいこん	561 kcal 27.9 g 21.6 g 1.6 g
10(火)	7分づき米 いわしの梅煮 大根サラダ ビーフンスープ	いわし、★ハム、豚肉、★牛乳	てんさい糖、こめ油、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、ビーファン	しょうが、梅干し(塩漬)、だいこん、にんじん、玉ねぎ、こまつな、乾しいたけ	550 kcal 29.7 g 21.4 g 3.5 g
11(水)	7分づき米 鶏肉と白菜のシチュー(牛乳使用) ハムコーンサラダ りんごゼリー	鶏もも肉、★チョウチン(パルメザン)、★調理用牛乳、★ハム、ゼラチン、★牛乳	なたね油、★有塩バター、★薄力粉、てんさい糖、オリーブ油、水稲穀粒(七分つき米)	白菜、にんじん、玉ねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、コーン、レモン(果汁)、りんご	646 kcal 26.3 g 25.5 g 2.7 g
12(木)	冬野菜カレー ツナポテトサラダ コンソメスープ	豚肉、マゴロ(油漬・フルク・ライ)、★牛乳	米粉、★有塩バター、なたね油、水稲穀粒(半つき米)、じゃが芋、★マヨネーズ	西洋かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、白菜、トマト缶、にんじん、キャベツ、しめじ	583 kcal 22.4 g 22.5 g 1.6 g
13(金)	おもちぼん スタミナ納豆 お雑煮 ルルとララのスイートポテト	きな粉、あずき(こしあん)、焼きのり、鶏ひき肉、挽きわり納豆、鶏もも肉、調製豆乳、★鶏卵(卵黄、生)、★牛乳	もち、てんさい糖、ごま油、てんさい糖、さつま芋、はちみつ、ごま	葉ねぎ、にんじん、だいこん、みつば、乾しいたけ、白ねぎ	560 kcal 27.1 g 19.8 g 1.4 g
16(月)	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、カットわかめ、★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(ゆで)、チンゲンサイ、きくらげ(乾)、こまつな、しめじ、玉ねぎ	563 kcal 23.3 g 21.7 g 2.9 g
17(火)	まつくんのバエリア マセドアンサラダ 豆乳スープ 当日までにビュッフェのマナーをお知らせするよ!	あさり(殻付きL)(殻なしM)、まいか(輪切)、ムール貝、豚ウィンナーソーセージ、豆乳、★牛乳	水稲穀粒(七分つき米)、★有塩バター、さつま芋、じゃが芋、★マヨネーズ	玉ねぎ、にんにく、トマト、レモン(果汁)、にんじん、かぶ(根)、こまつな、コーン	550 kcal 21.2 g 20.1 g 2.9 g
18(水)	ソフトフランス ビーフストロガノフ ポテトサラダ あやりんのショコラベリータルト	牛肉、★鶏卵、★鶏卵(卵黄、生)、★鶏卵(卵白、生)、調製豆乳、★牛乳	★薄力粉、★有塩バター、じゃが芋、★マヨネーズ、★オイルスプレックラッカー、あられ、てんさい糖、粉糖、アーモンド、なたね油、スイートチョコレート、米粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、プロッコリー、ラズベリー(生)、レモン(果汁)	680 kcal 24.8 g 27.7 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、ナッツ類を含む食品に★が付いています。