

ご入学・進級
おめでとうございます！

【大日向食堂で使用しているお米】

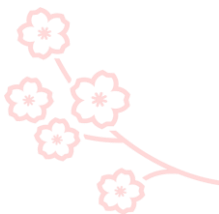
食堂では、地元農家さんの
有機米を使用しています。

使用しているお米は、
7分づき米です。

『分づき米』とは、
玄米から「ぬか」や「胚芽」を一部
残して精米したお米のことで、
「〇分づき」に入る数字は
取り除いた割合を表しています。

精白米と比べ、ビタミン、
食物繊維、鉄分が
多いのが特徴です。

アウトドアクラブ
リクエストメニュー！



大日向食堂は「食」を通して
子どもたちの成長を
サポートしていきます。
今年度も
どうぞよろしくお願いいたします！



ひろみん まつくん あやりん
(育休中)

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 塩分
8(火)	豚丼	豚肉	糸こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)	しめじ、玉ねぎ	553 kcal
	キャベツときのこの和え物	かつお節	オリーブ油、てんさい糖	キャベツ、にんじん、しめじ、コーン、玉ねぎ、レモン汁	26 g
	味噌汁	カットわかめ、みそ		だいこん、白ねぎ	18.8 g
					1.7 g
9(水)	いわしのみぞれ煮	いわし、大豆	てんさい糖、片栗粉、★小麦	だいこん、チンゲンサイ、にんじん	504 kcal
	さくほーめん和小魚のごま酢和え	ちりめんじゃこ	米粉めん、★ごま、てんさい糖	にら、もやし	29 g
	7分づき米		水稲穀粒(七分つき米)		16.9 g
	味噌汁	厚揚げ、みそ	さつま芋	玉ねぎ	1.8 g
10(木)	肉じゃが	豚肉	じゃが芋、糸こんにゃく、てんさい糖、なたね油	玉ねぎ、にんじん	636 kcal
	スタミナ納豆	鶏ひき肉、挽きわり納豆	★ごま油、てんさい糖	葉ねぎ	33.7 g
	7分づき米		水稲穀粒(七分つき米)		25 g
	生姜の味噌汁	木綿豆腐、みそ		しょうが、白菜、乾しいたけ	2 g
11(金)	鶏肉のねぎ味噌焼き	鶏もも肉、みそ、かつお節		白ねぎ、こまつな、エリンギ	566 kcal
	しゃぶしゃぶ風うどん	豚肉	★うどん	葉ねぎ	35.3 g
	7分づき米		水稲穀粒(七分つき米)		21.7 g
	すまし汁	カットわかめ、凍り豆腐		白ねぎ	1.9 g
14(月)	ジャンバラヤ	鶏もも肉、豚ウィンナーソーセージ	★有塩バター、水稲めし(七分つき米)	玉ねぎ、コーン、ピーマン	483 kcal
	きのこレモンサラダ		てんさい糖、なたね油	しめじ、えのき、キャベツ、レモン汁	26.4 g
	肉団子と野菜のスープ	鶏肉、★鶏卵、大豆	じゃが芋、★小麦	白菜	27 g
					3.8 g
15(火)	さわらの竜田揚げ	さわら	片栗粉、なたね油		572 kcal
	大根と豚肉のピリ辛和え	豚肉	なたね油	だいこん、こまつな、葉ねぎ	26.9 g
	7分づき米		水稲穀粒(七分つき米)		26 g
	味噌汁	みそ		にんじん、しめじ、キャベツ	2 g
16(水)	ガーリックチキン	鶏もも肉	オリーブ油	かぶ、たけのこ	585 kcal
	マカロニサラダ	★ハム	★マカロニ、★マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、レモン汁	27.6 g
	ソフトフランス		★薄力粉、てんさい糖		25.8 g
	オニオンスープ		オリーブ油	玉ねぎ、にんじん	2.2 g
17(木)	白身魚のヴァプール(チリマヨソース)	メルルーサ	てんさい糖、★マヨネーズ	とうがらし	491 kcal
	じゃがいものコンソメ炒め	豚ウィンナーソーセージ	じゃが芋、★有塩バター		23.7 g
	7分づき米		水稲穀粒(七分つき米)		19.1 g
	野菜だしのスープ	木綿豆腐		セロリ、白ねぎ、にんじん	2.8 g
18(金)	キーマカレー	合ひき肉(牛、豚)	★有塩バター、なたね油、米粉、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、にんじん、セロリ、たけのこ、★トマト缶	603 kcal
	魚肉ジャーキーボテサラ	★魚肉ソーセージ、焼きのり	じゃが芋、★マヨネーズ		23.9 g
	コンソメスープ			キャベツ、玉ねぎ、にんじん	25.4 g
					2 g
21(月)	ハヤシライス	牛肉	オリーブ油、★有塩バター、米粉、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム	601 kcal
	具だくさんスープ	大豆	さつま芋	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	21.4 g
	梨ゼリー	ゼラチン	てんさい糖	梨果汁、レモン汁	16.6 g
					2.3 g
22(火)	白身魚のチーズ焼き	メルルーサ、★プロセスチーズ	じゃが芋		477 kcal
	じゃことささみのサラダ	鶏ささみ、ちりめんじゃこ	★ごま、てんさい糖、★ごま油	キャベツ、にんじん	30 g
	7分づき米		水稲穀粒(七分つき米)		15.6 g
	味噌汁	油揚げ、みそ		乾しいたけ、こまつな、白菜	2.6 g
23(水)	凍み豆腐の唐揚げ	凍り豆腐、シーチキン	片栗粉、なたね油、★ごま油	キャベツ	559 kcal
	ひじきの煮物	干ひじき、大豆、油揚げ	てんさい糖、なたね油	にんじん	21.9 g
	7分づき米		水稲穀粒(七分つき米)		21.6 g
	味噌汁	★ちくわ、みそ		だいこん、もやし	2.2 g
24(木)	豚肉の生姜焼き	豚肉	なたね油、てんさい糖、片栗粉	玉ねぎ、もやし、にんじん	518 kcal
	蒸し野菜のみそドレッシング和え	みそ	★ごま油、なたね油	かぶ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ	25.8 g
	7分づき米		水稲穀粒(七分つき米)		20.7 g
	けんちん汁	木綿豆腐	板こんにゃく	だいこん、白ねぎ、乾しいたけ	2.3 g
25(金)	中華丼	豚肉、いか	てんさい糖、★ごま油、片栗粉、水稲穀粒(半つき米)	にんじん、白菜、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ	592 kcal
	揚げ餃子	鶏むね肉、豚肉、★鶏卵、大豆	砂糖、★餃子の皮、★ごま、なたね油	キャベツ、にんにく	28.6 g
	中華スープ		水稲穀粒(七分つき米)		22.4 g
			はるさめ	チンゲンサイ、エリンギ、にんじん	3 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、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、ピーナッツ、くるみ、そば、ごま、バナナ、山芋、里芋、カシューナッツ、マカダミアナッツ、ペカンナッツ、トマト、松の実を含む食品に★が付いています。