

※2学期もどうぞよろしく申し上げます*
 おおひなたしよくどう
 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。



おおひなたしよくどう
 大日向食堂のおひるごはん

2024年8-9月



9/1【防災の日】です。
 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
 野沢菜チャーハンを作ります！

『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。



9/20は佐久穂町と小海町の
 間 給食献立です。
 地域の食材をふんだんに
 使用したごはんを作ります。



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
28(水)	7ぶづき	いわしのみぞれ煮 かりかりじゃこサラダ 味噌汁	いわし,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,ごま,ごま油,水稲穀粒 (七分つき米)	だいこん,キャベツ,にんじん,だ いこん	555 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 22.8 g 食塩 1.9 g
29(木)	7ぶづき	鶏肉のピザ焼き ジャーマンポテト ベジタブルチャウダー	鶏もも肉,★チリファイズ(パルメザン), ★ベーコン,★牛乳	オリーブ油,じゃが芋,水稲穀粒 (七分つき米),★有塩バター,★薄 力粉	玉ねぎ,にんにく,かぶ(根),にんじ ん,エリンギ	757 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 40 g 食塩 3.6 g
30(金)	7ぶづき	豚肉の生姜炒め 白和え 味噌汁	豚肉,木綿豆腐,油揚げ,米みそ,★ 牛乳	サラダ油,てんさい糖,片栗粉,こ んにやく,ごま,てんさい糖,水稲 穀粒(七分つき米)	玉ねぎ,もやし,にんじん,こまつ な,しめじ,白菜,ブルーン	550 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.6 g 食塩 2.7 g
2(月)	5ぶづき	凍み豆腐の卵とじ丼 切干し大根煮 味噌汁	凍り豆腐,マロ(油漬・フルケイ), ★鶏卵,油揚げ,カットわかめ,米 みそ,★牛乳	てんさい糖,水稲穀粒(半つき米), てんさい糖,じゃが芋	玉ねぎ,わけぎ(葉),生),切干しだ いこん,にんじん,乾しいたけ	564 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22.2 g 食塩 2.4 g
3(火)	7ぶづき	ちくわの磯辺揚げ オクラとささみの和え物 味噌汁	★ちくわ,あおりの(素干し),★鶏 卵,鶏ささみ,生揚げ,米みそ,★牛 乳	★薄力粉,なたね油,ごま,ごま油, 水稲穀粒(七分つき米),さつま芋	オクラ,レモン(果汁)	558 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.9 g 食塩 2.4 g
4(水)	丸パン	BBQチキン 蒸し野菜 コンソメスープ ココアクッキー	鶏もも肉,豚ウィンナーソーセー ジ,★鶏卵(卵白、生),★鶏卵(卵 黄、生),★牛乳	はちみつ,★全粒粉,バン,グラ ニュー糖,★食塩不使用バター, アーモンド,★薄力粉	キャベツ,にんじん,にんじん,ブ ルーン	640 kcal たんぱく質 29 g 脂質 35.2 g 食塩 3.1 g
5(木)	7ぶづき	肉じゃが ごまじゃこサラダ 味噌汁	豚肉,鶏ささみ,ちりめんじゃこ, 木綿豆腐,米みそ(淡色辛みそ),★ 牛乳	じゃが芋,板こんにやく,てんさい 糖,なたね油,ごま,ごま油,水稲 穀粒(七分つき米)	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,にん じん,セロリ,かぶ(根),乾しいたけ	555 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.3 g 食塩 2.8 g
6(金)	7ぶづき	野沢菜チャーハン ツナサラダ 中華スープ	豚ひき肉,★鶏卵,焼きのり,マロ (油漬・フルケイ),木綿豆腐,カッ トわかめ,★牛乳	水稲穀粒(七分つき米),押麦,サラ ダ油,ごま油,ごま,★マヨネーズ	にんじん,玉ねぎ,野沢菜(塩 漬),キャベツ,きゅうり,チンゲ ンサイ	559 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 25.5 g 食塩 2.6 g
9(月)	7ぶづき	鯖の味噌煮 ゆかり和え すまし汁	さば,生揚げ,米みそ(淡色辛みそ), ★ちくわ,かつお節,油揚げ,★牛 乳	てんさい糖,片栗粉,水稲穀粒(七 分つき米)	白ねぎ,にんじん,しょうが,もや し,キャベツ,しそ,かぶ(根),こまつ な	553 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.3 g 食塩 3.6 g
10(火)	5ぶづき	油淋鶏丼 春雨サラダ キムチ汁	鶏もも肉,★ハム,和牛もも(脂身 付、生),木綿豆腐,米みそ,★牛乳	★薄力粉,片栗粉,なたね油,てん さい糖,ごま油,水稲穀粒(半つき 米),緑豆はるさめ,ごま,普通はる さめ	白ねぎ,にんじん,こまつな,はく さい(キムチ),玉ねぎ,えのき,にら さめ	720 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 30.7 g 食塩 3.1 g
11(水)	7ぶづき	豚肉のスタミナ炒め ひじきの煮物 味噌汁	豚肉,干ひじき,大豆(乾),油揚げ, カットわかめ,生揚げ,米みそ,★ 牛乳	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,もやし,しめじ, にら,だいこん	551 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 22.1 g 食塩 3 g
12(木)	わかめごはん	白身魚のチーズ焼き さつまいも金平 味噌汁	メルルーサ,★チリファイズ(パルメ ザン),乾燥わかめ(素干し),木綿豆腐, 米みそ(淡色辛みそ),★牛乳	さつま芋,てんさい糖,ごま油,ご ま,水稲穀粒(七分つき米)	にんじん,玉ねぎ,キャベツ	563 kcal たんぱく質 33 g 脂質 17.8 g 食塩 4 g
13(金)	7ぶづき	ポークカレー コールスローサラダ オニオンスープ	豚肉,★ハム,★牛乳	じゃが芋,オリーブ油,★有塩バ ター,★薄力粉,水稲穀粒(七分つ き米)	玉ねぎ,にんじん,エリンギ,キャ ベツ,にんじん,スイートコー(冷凍、冷 凍、茹),パセリ(葉、生),ブルー ン	567 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21 g 食塩 2.8 g
17(火)	5ぶづき	豚丼 ハムコーンサラダ 味噌汁	豚肉,★ハム,米みそ,★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,じゃが芋	しめじ,玉ねぎ,にんじん,キャベ ツ,コーン,レモン(果汁),だいこ ん,乾しいたけ	569 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.5 g 食塩 1.9 g
18(水)	丸パン	白身魚フライ マカロニサラダ ミネストローネスープ	メルルーサ(生),★ハム,★牛乳	★薄力粉,★パン粉(乾燥),なたね 油,てんさい糖,★マカロニ,★マ ヨネーズ,★丸パン,じゃが芋,てん さい糖	レモン(果汁),玉ねぎ,にんじん,レ モン(果汁),トマト缶	550 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.1 g 食塩 2.5 g
19(木)	5ぶづき	親子丼 にらともやしのごま酢和え 味噌汁	鶏もも肉,★鶏卵,ちりめんじゃ こ,木綿豆腐,米みそ,★牛乳	てんさい糖,片栗粉,水稲穀粒(半 つき米),ごま,てんさい糖	玉ねぎ,えのき,にら,もやし,かぶ (根),乾しいたけ	595 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 21.7 g 食塩 2.6 g
20(金)	くらかけ豆 ごはん	信州サーモンのさくぼと焼き さくぼーめんふるさとサラダ 小海の辛みそスープ サンブーロン	さけ,木綿豆腐,米みそ,★チリファイ ズ(ゴーダ),★鶏卵,★ハム,大豆 (乾),豚大型種肩(脂身付、生),★牛 乳	米粉めん,ごま油,水稲穀粒(七分 つき米),なたね油,じゃが芋	白ねぎ,レモン(果汁),にんじん,キャ ベツ,きゅうり,りんご(ジャム),ブルー ベリー(ジャム),ブルーン(ジャム),白菜, だいこん,にら,にんにく,ブルーン(生)	581 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 22 g 食塩 1.6 g
24(火)	7ぶづき	さばの竜田揚げ 胡麻和え 味噌汁	さば,カットわかめ,米みそ,★牛 乳	片栗粉,なたね油,水稲穀粒(七分 つき米),ごま,てんさい糖	こまつな,にんじん,キャベツ,し めじ	566 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 26.9 g 食塩 2.2 g
25(水)	7ぶづき	ガバオライス じゃがいものさっぱりサラダ コンソメスープ	鶏ひき肉,豚ウィンナーソーセー ジ,★牛乳	なたね油,てんさい糖,水稲穀粒 (七分つき米),じゃが芋,てんさい 糖	赤ピーマン,ピーマン,ズッキー ニ,玉ねぎ,もやし,葉ねぎ,キャベ ツ,にんじん	561 kcal たんぱく質 25 g 脂質 21 g 食塩 2.3 g
26(木)	5ぶづき	麻婆豆腐丼 もやしのナムル 中華スープ	豚ひき肉,木綿豆腐,米みそ,カッ トわかめ,★牛乳	ごま油,てんさい糖,片栗粉,水稲 穀粒(半つき米),ごま	にんじん,エリンギ,白ねぎ,もや し,にら,にんじん,コーン,まいた け	573 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24 g 食塩 3 g
27(金)	7ぶづき	さわらのカレームニエル ナポリタン 味噌汁	さわら,★ベーコン,木綿豆腐,米 みそ,★牛乳	★薄力粉,★有塩バター,★マカロ ニ(乾),オリーブ油,水稲穀粒 (七分つき米)	玉ねぎ,マッシュルーム,にんじ ん,かぶ(根)	555 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21 g 食塩 1.9 g
30(月)	7ぶづき	ハヤシライス コンソメスープ りんごゼリー	牛肉,ゼラチン,★牛乳	オリーブ油,★有塩バター,★薄力 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, にんじん,コーン,りんご,レモン (果汁),ブルーン	603 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.2 g 食塩 2.9 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、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。