

クラス：

名前：

23日 (木)	主食	ご飯	ごはん	カロリー	鶏肉：北海道
	副食	ごま醤油チキン	鶏肉、醤油（大豆、小麦）、砂糖、みりん風調味料、片栗粉、生姜、いりごま	370kcal	人参：北海道
		人参の甘煮	人参、みりん風調味料、砂糖、醤油（大豆、小麦）	蛋白質	かぼちゃ：日本
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、野菜パン粉（乳、小麦、大豆）、小麦粉、たまねぎ、パン粉（小麦）、砂糖、小麦粉加工品、濃縮乳（乳）、ラード、でん粉、食塩、着色料（パプリカ粉末）、増粘多糖類、揚げ油（キャノーラ油）	12.3g	ブロッコリー：エクアドル
		ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリー、コーン、キャノーラ油、食塩、こしょう	10.1g	チンゲン菜：北海道
		チンゲン菜のさっと煮	チンゲン菜、醤油（大豆、小麦）、みりん風調味料、だしの素（調味料（アミノ酸等）、食塩、砂糖類（グラニュー糖、ぶどう糖）、風味原料（かつおぶし粉末、そうだかつおぶし粉末））	食塩	大根：北海道
				1.3g	すいか：北海道
		大根とかにかまのマヨ和え	大根、かに風味フレーク（魚肉、でん粉（小麦）、発酵調味液、卵白、食塩、砂糖、植物油（大豆、菜種）、風味調味料、調味料（アミノ酸等）、炭酸Ca、ペニコウジ色素）卵不使用マヨネーズタイプ（食用植物油（大豆）、醸造酢（りんご）、増粘剤（加工でんぷん、キサンタンガム）、食塩、砂糖、調味料（有機酸等）、粉末状植物性たん白（大豆）、香辛料、酵母エキスパウダー、香辛料抽出物）、砂糖		
すいか	すいか（生）				
27日 (月)	主食	冷やしぎつねうどん	【うどん】めん（小麦粉、小麦たん白、食塩、加工でんぷん）	カロリー	鶏肉：北海道
			鶏肉、ほうれん草、小揚げ（大豆、凝固剤、消泡剤（オレンジ、大豆、小麦）、食用植物油（なたね））、天かす（小麦粉（小麦を含む）、なたね油、食塩/膨張剤、安定剤（キサンタン）、酸化防止剤（ビタミンE））、赤かまぼこ（魚肉、卵白、砂糖、食塩、発酵調味液、植物油（大豆）、魚肉エキス、加工でんぷん（小麦）、調味料（アミノ酸等）、コチニール色素）、醤油（大豆、小麦）、砂糖、みりん風調味料、だしの素（調味料（アミノ酸等）、食塩、砂糖類（グラニュー糖、ぶどう糖）、風味原料（かつおぶし粉末）、食塩	380kcal	ほうれん草：北海道
			つゆストレート（醤油（小麦、大豆）、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、かつおぶし、食塩、うるめいわしだし、そうだかつおぶし、いわしにほしエキス、醸造酢、こんぶエキス、調味料（アミノ酸等））	蛋白質	
			14.1g	脂質	
			13.7g	食塩	
	副食	蒸しケーキバナナ風味	小麦粉、鶏卵、砂糖、食用植物油、イソマルトオリゴ糖シロップ、食塩、乳化剤、膨張剤、香料	2.3g	
30日 (木)	主食	夏野菜カレー	ごはん	カロリー	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク
			豚肉、玉葱、かぼちゃ、人参、ズッキーニ	484kcal	玉葱：佐賀、栃木、愛知、北海道
			まるやかカレー（やし油クリーミングパウダー、砂糖、乾燥マッシュポテト、食塩、コーンスターチ、マッシュルームエキス、カレーパウダー、米粉、スイートコーンパウダー、ローストオニオンパウダー、酵母エキス、ガーリックパウダー、フライドジンジャー、テキストリン、ターメリック、増粘剤（加工デンプン）、乳化剤、着色料（カラメル、パプリカ色素）、香料、酸味料）、キャノーラ油、中濃ソース（野菜・果実（トマト、りんご）、糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、醸造酢、食塩、香辛料、増粘剤（加工でんぷん）、調味料（アミノ酸）、カラメル色素）、砂糖	蛋白質	かぼちゃ：茨城、群馬、北海道
			8.8g	人参：北海道	
			脂質	ズッキーニ：宮崎、長野、北海道	
	12.9g	食塩			
副食	ブルーベリーのゼリー	果糖ぶどう糖液糖、ブルーベリー果汁、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、加工でん粉、野菜色素、香料、カラメル色素、ビタミンC、クエン酸鉄Na	2.0g		

お米は、北海道産（ななつぼし、ふっくらんこ）を使用しております。

※今月は代替希望献立が **あります** ・ **ありません** （必ずどちらかに○をつけてください）