

クラス：

名前：

| | | | | | |
|------------|--|--|---|---------|--|
| 16日 (月) | 主食 | ご飯 | ごはん | カロリー | 鶏肉：タイ、佐賀、福岡、長崎 |
| | 副食 | 鶏の唐揚げ&ナゲット | 【唐揚げ】鶏肉、小麦粉、でん粉（小麦）、醤油（小麦、大豆）、砂糖、大豆油、食塩、香辛料、チキンミートパウダー、揚げ油（大豆油、パーム油）、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、ポリリン酸Na、重曹、乳化剤、増粘剤（キサンタン）、揚げ油（キャノーラ油） 【ナゲット】鶏肉、玉葱、植物油脂、しょうゆ（大豆、小麦）、でん粉、食塩、砂糖、発酵調味料、乾燥卵白、こしょう、粉末醤油、ホエイパウダー（乳）、衣（小麦粉、パン粉（小麦）、でん粉、粉末水あめ、全卵、食塩、パプリカ）、調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na、K）、ベーキングパウダー、くん液（大豆、鶏肉）、カラメル色素、酸味料（豚肉、小麦、大豆）、大豆油、揚げ油（キャノーラ油） | 394kcal | リーフレタス：熊本、佐賀、福岡、北海道 |
| | | | | 蛋白質 | じゃがいも：北海道 |
| | | | | 10.0g | 玉葱：北海道 |
| | | | | 脂質 | 豚肉：デンマーク、アメリカ、カナダ |
| | | 15.2g | もやし：北海道 | | |
| | | リーフレタス | リーフレタス | 食塩 | きゅうり：宮崎、熊本、福岡、鹿児島 |
| | | ジャーマンポテト | じゃがいも、玉葱、ベーコン（豚ばら肉、還元水あめ、食塩、卵たん白、水あめ、大豆たん白、乳たん白、ポークエキス、リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na））、キャノーラ油、チキンコンソメ（食塩、デキストリン、砂糖、チキンエキス、動物油脂（鶏肉）、酵母エキス、たまねぎ、粉末醤油（大豆、小麦）、ぶどう糖、野菜エキス、香辛料、調味料（アミノ酸等）、アセチル化アジピン酸架橋澱粉、着色料（クチナシ色素）、酸味料（クエン酸）、酸化防止剤（ビタミンE））、食塩、こしょう | 1.6g | 黄ピーマン：ポルトガル 人参：茨城、千葉 キウイフルーツ：和歌山、愛媛、ニュージーランド |
| もやしのナムル | もやし、きゅうり、黄ピーマン、醤油（大豆、小麦）、穀物酢（小麦）、砂糖、ごま油（大豆） | | | | |
| 高野豆腐の煮物 | 人参、醤油（大豆、小麦）、高野豆腐（大豆、炭酸カリウム、豆腐用凝固剤）、みりん風調味料、砂糖 | | | | |
| キウイフルーツ | キウイフルーツ（生） | | | | |
| 19日 (木) | 主食 | ご飯 | ごはん | カロリー | 牛肉：オーストラリア |
| | 副食 | ハンバーグ | 【ハンバーグ】牛肉、シーズンドボーク、豚脂、玉葱、パン粉、卵、牛脂、牛乳、食塩、トマトケチャップ、ブラックペッパー、ナツメグ、イーストフード、酸化防止剤（ビタミンC）、（原材料の一部に小麦、大豆を含む） トマトケチャップ（トマト、糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、醸造酢、食塩、玉葱、香辛料、増粘剤（タマリンドシードガム））、ウスターソース（野菜（たまねぎ、トマト）、糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、醸造酢、食塩、香辛料、カラメル色素、調味料（アミノ酸））、砂糖 | 394kcal | 豚肉：アメリカ |
| | | | | 蛋白質 | リーフレタス：熊本、佐賀、福岡、北海道 |
| | | | | 12.9g | しめじ：北海道 |
| | | | | 脂質 | まぐろ：中西部太平洋 |
| | | リーフレタス | リーフレタス | 8.3g | ピーマン：宮崎、熊本、鹿児島 |
| | | ツナとしめじのスパゲティ | スパゲティ（小麦）、しめじ、ツナ水煮フレーク（きはだまぐろ、でんぷん、野菜スープ、食塩）、ピーマン、醤油（大豆、小麦）、キャノーラ油、みりん風調味料、だしのもと（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）） | 1.7g | 小松菜：福岡、熊本、北海道 |
| | | 星ポテト | じゃがいも、なたね油、食塩、乾燥じゃがいも、ぶどう糖、揚げ油（キャノーラ油） | | パイナップル：フィリピン |
| 小松菜ののり和え | 小松菜、醤油（大豆、小麦）、砂糖、きざみのり | | | | |
| パイナップル | パイナップル（生） | | | | |
| 23日 (月) | 主食 | ポークカレー | ごはん 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参 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、デキストリン、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、砂糖、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） | カロリー | 豚肉：フランス |
| | | | | 480kcal | じゃがいも：北海道 |
| | | | | 蛋白質 | 玉葱：北海道 |
| | | | | 8.8g | 人参：茨城、千葉 |
| | | | | 脂質 | |
| | 12.7g | | | | |
| 副食 | 和梨ゼリー | なし果汁、糖類（ぶどう糖、果糖）、食物繊維（難消化性デキストリン）、寒天、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、乳酸Ca、ビタミンC | 食塩 | 1.7g | |

クラス：

名前：

| | | | | | |
|------------|---------|----------|--|---------|-------------------|
| 26日 (木) | 主食 | ご飯 | ごはん | カロリー | 鶏肉：日本 |
| | 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 | 383kcal | チンゲン菜：北海道、茨城、群馬 |
| | | チンゲン菜ソテー | チンゲン菜、コーン、キャノーラ油、食塩、こしょう | 蛋白質 | コーン：アメリカ |
| | | 春雨の中華サラダ | 春雨（甘薯澱粉、馬鈴薯澱粉、糊料（CMC）、ミョウバン）、きゅうり、ハム（豚肉、でん粉、大豆たん白、還元水あめ、食塩、卵たん白、水あめ、乳たん白、豚コラーゲン、砂糖、香辛料/調味料（有機酸等）、加工デンプン、リン酸塩（Na）、増粘多糖類、酸化防止剤（ビタミンC）、クチナシ色素、カゼインNa、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料抽出物、（一部に卵、乳成分、小麦、大豆、豚肉を含む））、醤油（大豆、小麦）、穀物酢（小麦）、砂糖、ごま油（大豆） | 15.6g | きゅうり：宮崎、熊本、福岡、鹿児島 |
| | | | | 脂質 | 豚肉：アメリカ、カナダ、デンマーク |
| | | | | 10.2g | 大豆：北海道 |
| | | 野菜コロッケ | 野菜（じゃがいも、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース）、パン粉（小麦、乳、大豆）、大豆油、砂糖、脱脂粉乳、食塩、香辛料、衣（パン粉、小麦粉、でんぷん、水あめ）、調味料（アミノ酸）、乳化剤、着色料（カロテノイド、ターメリック）、揚げ油（キャノーラ油） | 食塩 | 豚挽肉：カナダ |
| | | 大豆のトマト煮 | 大豆水煮、豚挽肉、トマトケチャップ（トマト、糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、醸造酢、食塩、玉葱、香辛料、増粘剤（タマリンドシードガム））、ホールトマト、砂糖、チキンコンソメ（食塩、デキストリン、砂糖、チキンエキス、動物油脂（鶏肉）、酵母エキス、たまねぎ、粉末醤油（大豆、小麦）、ぶどう糖、野菜エキス、香辛料、調味料（アミノ酸等）、アセチル化アジピン酸架橋澱粉、着色料（クチナシ色素）、酸味料（クエン酸）、酸化防止剤（ビタミンE） | 1.6g | オレンジ：アメリカ、オーストラリア |
| オレンジ | オレンジ（生） | | | | |

お米は、北海道産（ななつぼし）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）