

クラス：

名前：

1日 (月)	主食	ご飯	ごはん	カロリー	豚肉：ハンガリー
	副食	豚肉の生姜焼き	豚肉、玉葱、赤ピーマン、醤油（大豆、小麦）、みりん風調味料、砂糖、キャノーラ油、生姜	411kcal	玉葱：北海道
				蛋白質	赤ピーマン：ポルトガル
		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）	13.9g	じゃがいも：アメリカ
		枝豆	枝豆（大豆）、食塩	脂質	枝豆：タイ
	マカロニサラダ	マカロニ（小麦）、コーン、きゅうり 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、食塩、こしょう	14.0g	コーン：アメリカ	
			食塩	きゅうり：宮崎、北海道	
	ひじきの煮物	人参、醤油（大豆、小麦）、砂糖、みりん風調味料、ひじき、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）	1.4g	人参：鹿児島、熊本、宮崎、徳島、北海道 ひじき：熊本 オレンジ：アメリカ	
	オレンジ	オレンジ（生）			
8日 (月)	主食	豚丼	ごはん 豚肉、玉葱、もやし、人参、小葱 十勝豚丼のたれ（醤油、砂糖、米発酵調味料、魚介エキス、ソルビトール、増粘多糖類、調味料（アミノ酸等）、（原材料の一部に大豆、小麦、さばを含む））、キャノーラ油、片栗粉	カロリー	豚肉：ハンガリー
				462kcal	玉葱：北海道
				蛋白質	もやし：北海道
	副食	ももゼリー	白桃ピューレ、糖類（水あめ、果糖、グラニュー糖、ぶどう糖）、食物繊維（難消化性デキストリン）、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、クエン酸鉄	16.1g	人参：鹿児島、熊本、宮崎、徳島、北海道 小葱：福岡、大分、宮崎、高知
			脂質		
			10.7g		
			食塩		
			1.2g		
11日 (木)	主食	ご飯	ごはん	カロリー	鮭：北海道
	副食	鮭塩焼き	鮭、食塩	379kcal	コーン：アメリカ
				蛋白質	甘薯：鹿児島、宮崎
		コーンソテー	コーン、キャノーラ油、食塩、こしょう、乾燥パセリ	14.3g	馬鈴薯：北海道
	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）、ハム（豚肉、でんぷん（小麦）、豚コラーゲン、食塩、大豆たん白、水あめ、砂糖、卵たん白、香辛料、調味料（有機酸等）、リン酸塩（Na）、増粘多糖類、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）、コチニール色素、香辛料抽出物）、きゅうり、醤油（大豆、小麦）、穀物酢（小麦）、砂糖、ごま油（大豆）	脂質	豚肉：アメリカ、カナダ、デンマーク、チリ	
			10.0g	きゅうり：宮崎、北海道	
		揚げじゃがもち	ばれいしょ、植物油（大豆）、でん粉、乾燥マッシュポテト、小麦粉、食塩、加工でんぷん、膨張剤、酸化防止剤（ビタミンC）、揚げ油（キャノーラ油）	食塩	
			1.4g		
	ウインナーのケチャップ煮	皮なしウインナー（豚肉、豚脂肪、でん粉、水あめ、食塩、香辛料、リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、pH調整剤、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料抽出物）、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））、砂糖、醤油（大豆、小麦）			
	ベルギーワッフル	小麦粉、マーガリン（乳、大豆）、砂糖、全卵、牛乳、加糖卵黄、乳加工品（乳、大豆）、イースト、オリゴ糖、アーモンドフードル、食塩、ホエイパウダー（乳）、香料（乳、大豆）、乳化剤（小麦、大豆）、ビタミンC、着色料（カロチノイド（大豆））			
22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
				498kcal	じゃがいも：北海道
				蛋白質	玉葱：北海道
				8.8g	人参：鹿児島、熊本、宮崎、徳島、北海道
				脂質	
			12.7g		
副食	タ張メロンゼリー	糖類（水あめ、砂糖、異性化液糖、ぶどう糖）、メロン果汁、デキストリン、寒天、トレハロース、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、酸味料、カロチノイド色素、（原材料の一部に大豆を含む）	食塩		
			1.7g		

クラス：

名前：

25日 (木)	主食	ご飯	ごはん	カロリー	豚肉：ハンガリー、アメリカ、カナダ、デンマーク
	副食	チンジャオロースー	豚肉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、醤油（大豆、小麦）、料理酒、オイスターソース（牡蠣エキス（大豆）、たん白加水分解物（大豆）、砂糖、でんぷん、食塩、昆布エキス、香辛料、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料）、キャノーラ油、砂糖、片栗粉	381kcal	玉葱：北海道
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、砂糖、醤油（大豆、小麦）、すりごま	10.7g	赤ピーマン：ポルトガル
		かにクリーミィ コロッケ	小麦粉、植物油脂、濃縮乳、かに、魚介エキス、バター（小麦粉、バター）、えびペースト、かにエキス、食塩、チキンフイヨン、繊維状植物性たん白、香辛料、衣（パン粉、でん粉、植物油脂、還元水あめ、粉末状植物性たん白、ぶどう糖）、加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、乳化剤、香料、ヘニコウジ色素、（原材料の一部に大豆を含む）、揚げ油（キャノーラ油）	脂質	ブロッコリー：エクアドル
				12.0g	コーン：アメリカ
				食塩	じゃがいも：北海道
		ビーフソテー	ビーフ（米、タピオカでん粉、コーンスターチ、せんい素グリコール酸ナトリウム、グリセリン脂肪酸エステル、リン酸塩製剤）、ハム（豚肉、でんぷん（小麦）、豚コラーゲン、食塩、大豆たん白、水あめ、砂糖、卵たん白、香辛料、調味料（有機酸等）、リン酸塩（Na）、増粘多糖類、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）、コチニール色素、香辛料抽出物）、コーン、キャノーラ油、がらスープ（動物油脂（豚、鶏）、デキストリン、食塩、粉末醤油（小麦）、砂糖、オニオンエキス、ゼラチン、チキンエキス、たん白加水分解物（大豆）、植物油脂（ごま）、調味料（アミノ酸等））、食塩、こしょう	1.6g	ブルーベリー：アメリカ
いももち みたらしあん	いももち（じゃがいも、でん粉、砂糖、食塩、加工でんぷん）、砂糖、醤油（大豆、小麦）、片栗粉				
ブルーベリー	ブルーベリー				
29日 (月)	主食	野菜たっぷり そぼろ丼	ごはん	カロリー	鶏肉：日本
			鶏挽肉、玉葱、チンゲン菜、人参、ピーマン	410kcal	玉葱：北海道
			醤油（大豆、小麦）、料理酒、オイスターソース（牡蠣エキス（大豆）、たん白加水分解物（大豆）、砂糖、でんぷん、食塩、昆布エキス、香辛料、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料）、砂糖、キャノーラ油、にんにく、生姜、食塩、こしょう	14.6g	チンゲン菜：遠軽 人参：鹿児島、熊本、宮崎、徳島、北海道
	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	脂質	ピーマン：宮崎、鹿児島、熊本
			8.4g		
			食塩		
			1.3g		

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）