

クラス：

名前：

7日 (月)	主食	ポークカレー	ごはん 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参 まろやかカレー（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、パブリカ色素）、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	カロリー	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク
				498kcal	じゃがいも：北海道
	副食	みかんゼリー	みかん果汁、糖類（砂糖、ぶどう糖果糖液糖）、みかん果肉、難消化性デキストリン、寒天、ゲル化剤（増粘多糖類）、ピロリン酸鉄、V.C、香料、酸味料、（原材料の一部に大豆含む）	蛋白質	玉葱：北海道
				8.9g	人参：茨城、千葉、熊本
10日 (木)	主食	菜めしごはん	ごはん、菜めし（青菜（広島菜、京菜、大根葉）、砂糖、食塩、昆布エキス、粉末みそ（大豆）、鰹削り節粉末、調味料（アミノ酸等）、加工でんぷん）	カロリー	鶏肉：佐賀、福岡、長崎
	副食	星のコロッケ&チキンナゲット	【星のコロッケ】じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、乾燥マッシュポテト、パン粉（小麦、大豆）、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油、還元水あめ、でん粉、調味料（砂糖、食塩、香辛料、炭酸Ca、ピロリン酸鉄）、揚げ油（キャノーラ油） 【チキンナゲット】鶏肉、玉葱、植物油、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、パブリカ）、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）	蛋白質	鶏卵：北海道
				11.5g	ブロッコリー：エクアドル
				脂質	鶏挽肉：北海道
				13.6g	人参：茨城、千葉、熊本
		リーフレタス	リーフレタス	1.2g	えび：ミャンマー
		黄金育ちの玉子焼き	鶏卵、砂糖、醤油（大豆、小麦）、醸造酢、米発酵調味料、食塩、鰹エキス（大豆、鶏）、蛋白加水分解物（大豆）、鰹節、昆布エキス、酵母エキス（りんご）、加工でんぷん、調味料（アミノ酸等）、アナトー色素		オレンジ：アメリカ
		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		
		つきこんそぼろ炒め	つきこんにゃく、鶏挽肉、人参、砂糖、醤油（大豆、小麦）、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）、みりん風味調味料、料理酒、ごま油（大豆）		
		えびと大根のコンソメ煮	大根、むきえび、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		
	オレンジ	オレンジ（生）			
21日 (月)	主食	鮭わかめごはん	ごはん、紅鮭わかめ（紅鮭、わかめ、食塩、砂糖、酵母エキス、酸化防止剤（ビタミンE）、（わかめはえび、かにの生息域で採取）	カロリー	鶏卵：日本
	副食	オムレツ（ツナマヨ）	【オムレツ】鶏卵、まぐろ油漬け（大豆）、でん粉、玉葱、砂糖、マヨネーズ（卵、大豆、りんご）、食塩、リンゴ酢、大豆油、pH調整剤、調味料（アミノ酸）、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）	383kcal	まぐろ：インドネシア
				蛋白質	さつまいも：茨城、千葉
		10.6g	しめじ：北海道		
		脂質	じゃがいも：アメリカ		
		11.2g	キャベツ：愛知、茨城、北海道		
	がんもの炊き合わせ	がんも（豆腐（大豆、豆腐用凝固剤、消泡剤（オレンジ、大豆、小麦））、食用植物油（なたね油）、大豆たんぱく、ごま）、さつまいも、しめじ、醤油（大豆、小麦）、みりん風味調味料、砂糖、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	人参：茨城、千葉、熊本	
	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）	1.6g		
	キャベツの野菜ドレッシング サラダ	キャベツ、人参 【野菜ドレッシング】糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、醤油（大豆、小麦）、りんご酢、りんご果汁、乾燥たまねぎ、食塩、調味料（アミノ酸等）、魚介エキス（さば）、酸味料、おろしにんにく、乾燥赤ピーマン、増粘多糖類、乾燥しいたけ、酵母エキス（大豆）			
	プッシュークリーム（カスタード）	シュー皮（全卵、マーガリン、小麦粉、食塩）、砂糖、植物油、乳製品、卵黄、水あめ、麦芽糖、デキストリン、乳たんぱく、トレハロース、糊料（加工でんぷん）、乳化剤、カゼインNa、香料、膨張剤、着色料（アナトー）、（原材料の一部に大豆含む）			

クラス：

名前：

24日 (木)	主食	五目ごはん	ごはん、醤油(大豆、小麦)、人参、しらたき、きざみ揚げ(大豆)、砂糖、みりん風調味料、キャノーラ油、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))、しいたけ	カロリー	人参：茨城、千葉、熊本
				457kcal	ひじき：熊本
				蛋白質	しいたけ：日本
	汁	豚汁	じゃがいも、豚肉、大根、つきこんにゃく、人参、ごぼう、味噌(大豆)、小葱、キャノーラ油、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)	10.0g	じゃがいも：北海道
				脂質	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク
	副食	ぶどうゼリー	ぶどう果汁(還元)、糖類(水あめ、果糖、グラニュー糖)、食物繊維(難消化性デキストリン)、洋酒、食塩、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、クエン酸鉄	12.2g	大根：鹿児島、千葉、茨城、北海道
				食塩	ごぼう：北海道
				1.3g	小葱：福岡、大分、佐賀、高知
	28日 (月)	主食	ご飯	ごはん	カロリー
副食		豚肉の甘辛炒め	豚肉、もやし、醤油(大豆、小麦)、みりん風調味料、小葱、砂糖、キャノーラ油、生姜、食塩、こしょう	388kcal	もやし：北海道
				蛋白質	小葱：福岡、大分、佐賀、高知
		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)	11.5g	ばれいしょ：北海道
				脂質	水菜：北海道、茨城
		水菜とコーンのバター醤油	水菜、コーン、バター(乳)、醤油(大豆、小麦)、食塩、こしょう	14.9g	コーン：アメリカ
		すり身団子ケチャップ味	すり身団子(たら、豆腐(大豆)、粉末状植物性たん白、植物油脂、食用精製加工油脂、でん粉、食塩、砂糖、ホタテエキスパウダー、酵母エキス、貝カルシウム)、人参、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)	1.3g	人参：茨城、千葉、熊本 キャベツ：愛知、茨城、北海道
		ツナマヨサラダ	キャベツ、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)卵不使用マヨネーズタイプ(食用植物油脂(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		まぐろ：中西部太平洋 オレンジ：アメリカ
	オレンジ	オレンジ(生)			
31日 (木)	主食	ご飯	ごはん	カロリー	鶏肉：日本
	副食	肉団子酢豚風	ミートボール(鶏肉、豚肉、たまねぎ、つなぎ(でん粉、粉末状植物性たん白)、還元水あめ、食塩、チキンオイル、香辛料、揚げ油(大豆油)/ドロマイト、ピロリン酸鉄、焼成Ca、(一部に大豆、鶏肉、豚肉を含む))、玉葱、人参、ピーマン 酢豚のたれ(砂糖、穀物酢、醤油(大豆、小麦)、水飴、醸造酢、食塩、パインアップル果汁、オイスターエキス、ウスターソース、増粘剤(加工でんぷん、増粘多糖類)、着色料(カラメル、パプリカ)、調味料(アミノ酸等))、キャノーラ油、砂糖	378kcal	玉葱：北海道
				蛋白質	人参：茨城、千葉、熊本
				10.2g	ピーマン：宮崎、茨城
				脂質	ミニトマト：熊本、宮崎、北海道
		はんぺんフライ	魚肉すり身(魚介類)、卵白、植物油脂、パン粉(小麦)、水あめ、コーンフラワー、調味料(発酵調味料、砂糖、食塩、酵母エキス、加工テンパン、アミノ酸、リン酸塩(Na)、増粘剤(キサンタンガム)、乳化剤)、揚げ油(キャノーラ油)	11.1g	枝豆：九州
				食塩	コーン：アメリカ
		ミニトマト	ミニトマト	1.2g	切干大根：宮崎
	枝豆チーズサラダ	むき枝豆(大豆)、コーン、チーズ(ナチュラルチーズ(乳)、乳化剤、セルロース、乳たん白質)卵不使用マヨネーズタイプ(食用植物油脂(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		しいたけ：日本 キウイフルーツ：ニュージーランド、愛媛、和歌山	
	切干大根と椎茸の煮物	切干大根、醤油(大豆、小麦)、砂糖、みりん風調味料、しいたけ、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))			
	キウイフルーツ	キウイフルーツ(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)