

クラス：

名前：

1日 (木)	主食	わかめごはん	ごはん、炊き込みわかめ(わかめ、食塩、砂糖、調味料(アミノ酸等)、(わかめはえび、かにの生息域で採取))	カロリー	たら：アラスカ
				373kcal	コーン：アメリカ
	副食	たらの味噌マヨ焼き	たら、味噌(大豆)、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)、みりん風調味料、食塩、こしょう	蛋白質	豚肉：アメリカ、カナダ、デンマーク
				13.9g	きゅうり：北海道、宮崎
		コーンバター	コーン、バター(乳)、食塩	脂質	ブロッコリー：エクアドル
				8.8g	ばれいしょ：北海道
		ビーフンのごまドレッシング和え	ビーフン(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)、きゅうり 【ごましょうゆドレッシング】醤油(大豆、小麦)、醸造酢、砂糖類(砂糖、ぶどう糖果糖液糖、水あめ)、食用植物油(なたね、ごま)、ごま、発酵調味料、食塩、たんばく加水分解物(小麦)、調味料(アミノ酸)、増粘多糖類、香辛料、香辛料抽出物	食塩	大豆：北海道
				1.9g	
	ブロッコリー	ブロッコリー、食塩			
	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)			
	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))			
	メープルプッチケーキ	皮(小麦粉、食用植物油、糖類(砂糖、イソマルトオリゴ糖シロップ)、鶏卵、卵白粉、全粉乳、寒天、食塩、ベーキングパウダー、増粘多糖類、香料)、フィリング(糖類(砂糖、水あめ、メープルシュガー)、卵白、キャラメルソース、でん粉、食塩、寒天、加工でんぷん、グリシン、増粘多糖類、香料、乳化剤、酸味料、着色料(カラメル))原材料の一部に大豆を含む			
5日 (月)	主食	ハヤシライス	ごはん 玉葱、牛肉、ホールトマト、ハヤシフレーク(小麦粉、加工油脂、砂糖、ぶどう糖、食塩、トマトペースト、コーンスターチ、オニオンパウダー、香辛料、カラメル色素、調味料(アミノ酸等))、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))、しめじ、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))、キャノーラ油、砂糖、バター(乳)	カロリー	玉葱：北海道
				528kcal	牛肉：アメリカ
				蛋白質	しめじ：北海道
				9.4g	
	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	脂質	
				19.3g	
			食塩		
			1.9g		
8日 (木)	主食	ご飯	ごはん	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))	380kcal	まぐろ：インドネシア
				蛋白質	玉葱：北海道
				10.8g	豚肉：デンマーク、アメリカ、カナダ
		マカロニとベーコンのコンソメ炒め	玉葱、マカロニ(小麦)、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、ホークエキス、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	脂質	じゃがいも：北海道
				8.9g	きぬさや：グアテマラ
				食塩	グリーンアスパラ：北海道
				1.9g	
	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			
	がんもの煮物	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)、大豆たんばく、ごま)、醤油(大豆、小麦)、みりん風調味料、きぬさや、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))			
	道産アスパラのおかか和え	グリーンアスパラ、醤油(大豆、小麦)、みりん風調味料、かつお節			
	わらびもち(きなこ)	砂糖、水あめ、きなこ(大豆)、加工デンプン、ソルビトール、増粘多糖類、酸味料			

クラス：

名前：

12日 (月)	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	384kcal	もやし：北海道
		もやし炒め	もやし、黄ピーマン、キャノーラ油、食塩、こしょう	蛋白質	黄ピーマン：ポルトガル
	和風ツナスパゲティ	スパゲティ（小麦）、玉葱、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）、醤油（大豆、小麦）、小葱、キャノーラ油、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））	15.8g	玉葱：北海道	
			脂質	まぐろ：中西部太平洋	
	おさかなボール 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、でんぷん、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）	11.3g	小葱：福岡、大分、宮崎、北海道	
			食塩	人参：長崎、徳島、北海道	
かぼちゃサラダ	かぼちゃ、コーン 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	1.5g	かぼちゃ：メキシコ、ニュージーランド		
		コーン：アメリカ	ゴールドキウイ：ニュージーランド		
ゴールドキウイ	ゴールドキウイ（生）				
15日 (木)	主食	ご飯	ごはん	カロリー	豚肉：アメリカ、宮崎、鹿児島、愛媛、岡山、群馬、千葉、カナダ、デンマーク
	副食	メンチカツ	【メンチカツ】豚肉、牛肉、衣（パン粉（小麦、大豆、乳）、澱粉、大豆粉、植物油脂）、玉葱、粒状植物性たん白（大豆）、砂糖、果実酒、フルーンビュール、食塩、こしょう、調味料（アミノ酸）、増粘剤多糖類）、揚げ油（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）	374kcal	牛肉：オーストラリア
				蛋白質	ミックスベジタブル：アメリカ
	ミックスベジタブル ソテー	ミックスベジタブル（人参、コーン、グリーンピース）、キャノーラ油、食塩、こしょう	9.2g	ミニトマト：北海道	
	カップグラタン	生乳、マカロニ（小麦）、ベーコン（卵、乳、大豆、豚肉）、たまねぎ、小麦粉、なたね油、パン粉（小麦、大豆）、チキンフイヨン（乳、小麦、大豆、鶏肉）、食塩、砂糖、チーズ（乳）、チーズソースニング（乳）、ベーコンソースニング（乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン）、たん白加水分解物（大豆）、こしょう、乾燥パセリ、増粘剤（加工でんぷん、増粘多糖類）、グリシン、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、リン酸塩（Na）、乳化剤、キシロース、セルロース、着色料（カラメル、コチニール（乳）、ラック、カロチノイド）、カゼインNa（乳）、酸化防止剤（V.C）、ビタミンB1、香料、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料抽出物、くん液	11.7g		
			食塩	1.5g	
	ミニトマト	ミニトマト			
	アンパンマンの 高野豆腐の煮物	アンパンマンこうや豆腐（大豆、凝固剤、重曹）、醤油（大豆、小麦）、砂糖、みりん風調味料			
ほうれん草とハムの 和え物	ほうれん草、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）、醤油（大豆、小麦）、みりん風調味料				
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、アーモンドプードル、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））				
19日 (月)	主食	枝豆ごはん	ごはん、むき枝豆（大豆）、食塩	カロリー	枝豆：九州
	副食	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、キャベツ、人参、ピーマン、味噌（大豆）、バター（乳）、醤油（大豆、小麦）、みりん風調味料、砂糖	371kcal	鮭：北海道
				蛋白質	キャベツ：北海道、愛知
	ブロッコリーと ベーコンのソテー	ブロッコリー、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、ホークエキス、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、食塩、こしょう	15.1g	人参：長崎、徳島、北海道	
			脂質	ピーマン：宮崎、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）	10.2g	ブロッコリー：エクアドル	
	野菜とビーフンの マヨサラダ	ビーフン（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）、コーン、野菜 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、食塩、こしょう	食塩	豚肉：デンマーク、アメリカ、カナダ	
1.2g			じゃがいも：アメリカ		
チーズキャッチ	ナチュラルチーズ、乳化剤、クエン酸鉄Na		コーン：アメリカ		
ブルーベリー	ブルーベリー		野菜：北海道		
			ブルーベリー：アメリカ		

クラス：

名前：

22日 (木)	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、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		
				492kcal	じゃがいも：北海道		
				蛋白質	玉葱：北海道		
				8.8g	人参：長崎、徳島、北海道		
				脂質			
12.7g							
26日 (月)	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）、ヒロリン酸鉄、V.C、香料、酸味料、（原材料の一部に大豆含む）	食塩			
				1.7g			
29日 (木)	主食	焼肉丼	ごはん  豚肉、玉葱、もやし、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン  醤油（大豆、小麦）、みりん風調味料、料理酒、砂糖、キャノーラ油、生姜、にんにく	カロリー	豚肉：ハンガリー		
				458kcal	玉葱：北海道		
				蛋白質	もやし：北海道		
				12.9g	キャベツ：北海道、愛知		
				脂質	赤ピーマン：ポルトガル		
11.2g	ピーマン：宮崎、北海道						
29日 (木)	副食	レモンゼリー	糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖、水あめ、ぶどう糖）、レモン果汁、デキストリン、寒天、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、ビタミンC、酸味料、着色料（クチナシ）、（その他大豆由来原材料を含む）	食塩			
				1.4g			
				ごはん	【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）  醤油（大豆、小麦）、みりん風調味料、砂糖、料理酒、片栗粉	カロリー	牛肉：オーストラリア
						386kcal	豚肉：アメリカ
						蛋白質	玉葱：北海道
						12.9g	赤ピーマン：ポルトガル
						脂質	ブロッコリー：エクアドル
						7.9g	コーン：アメリカ
						食塩	大根：鹿児島、北海道
2.5g	キャベツ：北海道、愛知						
ブロッコリーとコーンの炒めもの	ブロッコリー、コーン、キャノーラ油、食塩、こしょう	わかめ：鳴門					
大根のかにかまあかけ	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、ヘニコウジ色素）、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））、片栗粉、食塩、こしょう	キウイフルーツ：ニュージーランド					
キャベツとわかめのナムル	キャベツ、醤油（大豆、小麦）、穀物酢（小麦）、砂糖、わかめ、ごま油（大豆）						
キウイフルーツ	キウイフルーツ（生）						

お米は、北海道産（きらら、ゆめぴりか）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）