

クラス：

名前：

4日 (月)	主食	中華丼	ごはん 豚肉、白菜、チンゲン菜、玉葱、人参 醤油（大豆、小麦）、片栗粉、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、ごま油（大豆）、にんにく、生姜、食塩、こしょう	カロリー	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク
				486kcal	白菜：北海道、茨城
	副食	プリン		蛋白質	チンゲン菜：北海道
				9.3g	玉葱：北海道、佐賀
7日 (木)	主食	ご飯	ごはん	カロリー	たら：アラスカ
		副食	たらのマヨチーズ焼き	たら、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）、シュレットミックスチーズ（ナチュラルチーズ（生乳、食塩）、セルロース）、食塩、こしょう、乾燥パセリ	386kcal
コーンバター	コーン、バター（乳）、食塩		蛋白質	じゃがいも：北海道	
肉じゃが風	じゃがいも、豚挽肉、玉葱、人参、しらたき、醤油（大豆、小麦）、砂糖、キャノーラ油、みりん風調味料、グリーンピース		13.7g	豚挽肉：カナダ、スペイン、デンマーク	
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）		脂質	玉葱：北海道、佐賀	
きゅうりの野菜ドレッシング サラダ	きゅうり、赤ピーマン 【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）		9.3g	人参：千葉、徳島、北海道	
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		食塩	グリーンピース：アメリカ	
11日 (月)	主食	ご飯	ごはん	カロリー	えび：タイ
		副食	エビフライ	【エビフライ】えび、衣（パン粉（小麦）、小麦粉、コーンフラワー、パーム油、食塩、鶏卵粉、粉末状植物性たん白（大豆）、砂糖、香辛料）、食塩、えびエキス（小麦、大豆、えび）、加工でんぷん、ベーキングパウダー、調味料（アミノ酸等）、カロチノイド色素、pH調整剤、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）	371kcal
	スパゲティソテー		スパゲティ（小麦）、キャノーラ油、食塩、こしょう、乾燥パセリ	蛋白質	ブロッコリー：エクアドル
	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	9.7g	キャベツ：茨城、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	脂質	大豆：北海道
	ウインナーと大豆のコンソメ煮		キャベツ、大豆水煮、人参、ウインナーライス（豚肉、鶏肉、豚脂、粉末水あめ、粉末状植物性たんぱく（大豆）、食塩、でん粉、砂糖、香辛料、かつお節エキス調味料）、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	8.4g	人参：千葉、徳島、北海道
	じゃがいものグラッセ		じゃがいも、バター（乳）、砂糖、食塩、こしょう	食塩	豚肉：日本
	オレンジ		オレンジ（生）	1.3g	じゃがいも：北海道
					オレンジ：アメリカ、オーストラリア、南アフリカ

クラス：

名前：

14日 (木)	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	ミートボールのケチャップソース	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、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、キャノーラ油、片栗粉、醤油(大豆、小麦)、乾燥パセリ	373kcal	鶏肉：日本
				蛋白質	玉葱：北海道、佐賀
		リーフレタス	リーフレタス	9.7g	リーフレタス：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)、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)	8.4g	豚肉：アメリカ、カナダ、デンマーク
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ(魚肉(えび、かにを食べている魚種を使用)、小麦、大豆)、衣(小麦粉、植物油(大豆)、砂糖、あおさ、しょうゆ(小麦、大豆))、大豆油、加工デンプン、ピロリン酸鉄、揚げ油(キャノーラ油)	脂質	きゅうり：北海道、宮崎
		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)	8.4g	チンゲン菜：北海道
		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))	2.0g	
18日 (月)	主食	ハヤシライス	ごはん 玉葱、牛肉、ホールトマト、ハヤシフレック(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、佐賀
	副食	マスカットゼリー	糖類(ぶどう糖、砂糖、水あめ、果糖)、ぶどう果汁、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、クエン酸鉄Na	523kcal	牛肉：アメリカ、メキシコ
				蛋白質	しめじ：北海道
				脂質	
		18.3g	食塩	1.7g	
21日 (木)	主食	ご飯	ごはん	カロリー	牛肉：オーストラリア
	副食	照焼きハンバーグ	【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) 醤油(大豆、小麦)、みりん風調味料、砂糖、料理酒、片栗粉	398kcal	豚肉：アメリカ
				蛋白質	ミニトマト：北海道
		付け合せ	ミニトマト、リーフレタス	13.7g	リーフレタス：北海道
		かぼちゃしゅうまい	魚肉すり身、かぼちゃペースト、豆腐(大豆)、小麦粉、なたね油、食物繊維、ショートニング、砂糖、みりん、食塩、醤油(大豆、小麦)、ジンジャーペースト、大豆粉、加工でん粉、豆腐用凝固剤	9.4g	人参：千葉、徳島、北海道
		水菜のバター醤油炒め	水菜、人参、バター(乳)、醤油(大豆、小麦)、食塩、こしょう	1.9g	むきえび：ミャンマー
		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		枝豆：九州
		枝豆コーンサラダ	むき枝豆(大豆) コーン 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		コーン：アメリカ
	メロン	メロン(生)		メロン：茨城	

クラス：

名前：

28日 (木)	主食	ご飯	ごはん	カロリー	鶏肉：北海道
	副食	鶏肉の西京焼き	鶏肉、味噌（大豆）、みりん風調味料、料理酒、醤油（大豆、小麦）、砂糖	389kcal	もやし：北海道
		もやしのそばろ炒め	もやし、鶏挽肉、醤油（大豆、小麦）、キャノーラ油、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）	蛋白質 14.3g	さつまいも：茨城、千葉 しめじ：北海道
	すり身団子の炊き合わせ	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）、さつまいも、しめじ、醤油（大豆、小麦）、みりん風調味料	脂質	10.7g	白菜：北海道、茨城 豚肉：アメリカ、カナダ、デンマーク
			食塩	1.8g	
	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）			
	白菜とハムのサラダ	白菜、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） 【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）、食用植物油脂（なたね、ごま）、ごま、発酵調味料、食塩、たんぱく加水分解物（小麦）、調味料（アミノ酸）、増粘多糖類、香辛料、香辛料抽出物			
パンケーキ	小麦粉、全卵、植物油脂、砂糖、ぶどう糖、全脂粉乳、脱脂粉乳、食塩/pH調整剤、ベーキングパウダー、加工でん粉、乳化剤、香料、着色料（VB2）、（一部に小麦、卵、乳成分、大豆、豚肉を含む）				

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）