

クラス：

名前：

| | | | | | |
|------------|---|--|---|------------------------------|------------|
| 3日 (月) | 主食 | ご飯 | ごはん | カロリー | 鮭：北海道 |
| | 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 | 372kcal | キャベツ：北海道 |
| | | | | 蛋白質 | 人参：北海道 |
| | 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) | 14.3g | ピーマン：北海道 | |
| | | | 脂質 | かぼちゃ：日本 | |
| | 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 | 9.6g | コーン：アメリカ | |
| | ポテトサラダ | じゃがいも、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))、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 | じゃがいも：北海道 | |
| | | | 1.1g | 豚肉：アメリカ、カナダ、デンマーク | |
| 大根のそぼろ煮 | 大根、鶏挽肉、醤油(大豆、小麦)、砂糖、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)) | | きゅうり：北海道 大根：北海道 鶏肉：北海道 キウイフルーツ：ニュージーランド | | |
| キウイフルーツ | キウイフルーツ(生) | | | | |
| 6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：北海道 |
| | 汁 | 豚汁 | じゃがいも、豚肉、大根、つきこんにゃく、人参、ごぼう、小葱 味噌(大豆)、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)) | 516kcal | ひじき：熊本 |
| | | | | 蛋白質 | しいたけ：日本 |
| | 副食 | いちごシュークリーム | 乳等を主要原料とする食品、全卵、いちごジャム、ファットスプレッド、小麦粉、砂糖、加工デンプン、カゼインNa、乳化剤、ゲル化剤(増粘多糖類)、グリシン、香料、酸味料、着色料(紅麴、カロチノイド)、ベーキングパウダー、増粘多糖類、調味料(無機塩)、ヒロリン酸第二鉄、リン酸Ca、(原材料の一部に乳成分、ゼラチン、大豆、りんごを含む) | 11.2g | 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 | |
| 18.1g | 大根：北海道 | | | | |
| 食塩 | ごぼう：北海道 | | | | |
| 1.4g | 小葱：北海道 | | | | |
| 13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 | 375kcal | 豚肉：アメリカ |
| | | | | 蛋白質 | リーフレタス：北海道 |
| | | | | 13.2g | ミニトマト：北海道 |
| | 脂質 | 大豆：北海道 | | | |
| | 7.1g | 人参：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)、チキンブイヨン(乳、小麦、大豆、鶏肉)、食塩、砂糖、チーズ(乳)、チーズシーズニング(乳)、ベーコンシーズニング(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(加工でん粉、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 | 食塩 | ひじき：熊本 | |
| | 2.0g | 白菜：北海道 | | | |
| | ミントマト | ミントマト | | しらす：インドネシア グレープフルーツ：南アフリカ | |
| | 大豆の五目煮 | つきこんにゃく、大豆水煮、人参、醤油(大豆、小麦)、みりん風調味料、砂糖、ひじき、きざみ揚げ(大豆)、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)) | | | |
| 白菜のしらす和え | 白菜、しらす干し(いわし類の稚魚(えび、かにかが混ざる漁法で採取)、食塩)、食塩、ごま油(大豆) | | | | |
| グレープフルーツ | グレープフルーツ(生) | | | | |

クラス：

名前：

| | | | | | |
|------------|----|-------|--|---------|--------------|
| 20日 (木) | 主食 | 牛すき丼 | ごはん 牛肉、玉葱、白菜、しらたき、人参 醤油（大豆、小麦）、料理酒、みりん風調味料、砂糖 | カロリー | 牛肉：アメリカ、メキシコ |
| | | | | 509kcal | 玉葱：佐賀、北海道 |
| | | | | 蛋白質 | 白菜：北海道 |
| | | | | 10.5g | 人参：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 | |
| | | | | 19.7g | |
| 食塩 | | | | | |
| | | | | | 1.4g |

お米は、北海道産（ななつぼし、ふっくりんこ）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）