

クラス：

名前：

5日 (月)	主食	ご飯	ごはん	カロリー	鶏肉：タイ、日本
	副食	鶏の唐揚げ & ナゲット	【鶏の唐揚げ】鶏肉、小麦粉、でん粉(小麦)、醤油(小麦、大豆)、砂糖、大豆油、食塩、香辛料、チキンミートパウダー、揚げ油(大豆油、パーム油)、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、重曹、増粘剤(キサンタン)、揚げ油(キャノーラ油)  【チキンナゲット】鶏肉、玉葱、植物油脂、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、パプリカ)、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)	376kcal	リーフレタス：茨城、福岡、熊本、北海道
				蛋白質	もやし：北海道
				9.9g	小松菜：北海道、茨城、福岡、熊本
				脂質	ミニトマト：北海道、熊本
		14.1g	大根：北海道		
		リーフレタス	リーフレタス	食塩	グリーンピース：アメリカ
		もやしと小松菜の そぼろ炒め	もやし、小松菜、鶏挽肉、醤油(大豆、小麦)、キャノーラ油、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))	1.1g	人参：北海道
ミニトマト	ミニトマト		ひじき：熊本、愛媛		
大根の中華スープ煮	大根、グリーンピース、からスープ(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				
ひじきサラダ	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、ベニコウジ色素)、人参、ひじき 【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				
プチシュークリーム (カスタード)	シュー皮(全卵、マーガリン、小麦粉、食塩)、砂糖、植物油脂、乳製品、卵黄、水あめ、麦芽糖、デキストリン、乳たん白、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)				
8日 (木)	主食	豚丼	ごはん	カロリー	豚肉：フランス、ハンガリー、スペイン
			豚肉、玉葱、もやし、人参、黄ピーマン、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	471kcal	玉葱：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	蛋白質	もやし：北海道
				17.3g	人参：北海道
		脂質	黄ピーマン：ポルトガル		
		11.6g	小葱：佐賀、福岡、大分、宮崎		
		食塩			
		1.0g			
12日 (月)	主食	ご飯	ごはん	カロリー	じゃがいも：日本、アメリカ
	副食	星のコロッケ& 皮なしウインナー	【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、植物油脂、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)  【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、(一部に豚肉を含む)	388kcal	豚肉：アメリカ、カナダ、チリ、スペイン、デンマーク
				蛋白質	リーフレタス：茨城、福岡、熊本、北海道
				7.7g	キャベツ：北海道
				脂質	ピーマン：北海道、宮崎、熊本、鹿児島
		13.1g	いんげん：インド		
		ソースやきそば	蒸し麺(小麦粉、植物油、食塩、かんすい、乳化剤、カラメル色素、クチナシ色素、(原材料の一部に小麦、大豆を含む))、豚挽肉、キャベツ、焼きそばソース(醸造酢、糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、食塩、野菜・果実(たまねぎ、トマト、りんご)、香辛料、オイスターエキス、カラメル色素、調味料(アミノ酸等))、ピーマン、キャノーラ油、食塩、こしょう	食塩	鶏肉：日本
		1.2g	人参：北海道		
ささみといんげんのマヨ和え	いんげん、とりささみ(鶏肉、食塩、醸造酢、砂糖、寒天、オニオンパウダー、香辛料、pH調整剤)、人参 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)、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料、酵母エキスパウダー/増粘剤(加工でんぷん、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物)、砂糖		ひじき：熊本、愛媛		
ひじきと椎茸の煮物	醤油(大豆、小麦)、ひじき、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))		しいたけ：日本		
オレンジ	オレンジ(生)		オレンジ：アメリカ、オーストラリア		

クラス：

名前：

15日 (木)	主食	ご飯	ごはん	カロリー	鶏肉：北海道
	副食	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉、塩麹（米麹、食塩、酒精）、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）、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白（大豆）、香辛料、酵母エキスパウダー/増粘剤（加工でんぷん、キサンタンガム）、調味料（有機酸等）、香辛料抽出物）、砂糖、醤油（大豆、小麦）、食塩、こしょう	378kcal	人参：北海道
				蛋白質	ごぼう：北海道
		人参の甘煮	人参、みりん風調味料、砂糖、醤油（大豆、小麦）	13.0g	黄ピーマン：ポルトガル
		ごぼうとベーコンの味噌炒め	ごぼう、黄ピーマン、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、ポークエキス、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））、味噌（大豆）、みりん風調味料、キャノーラ油、醤油（大豆、小麦）	脂質	豚肉：デンマーク、アメリカ、カナダ
	10.0g			かぼちゃ：日本	
		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）	食塩	じゃがいも：北海道
		ツナポテトソテー	じゃがいも、ツナ水煮フレーク（きはだまぐろ、でんぷん、野菜エキス、食塩）、コーン、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））、砂糖、食塩、こしょう		コーン：アメリカ
	キウイフルーツ：ニュージーランド				
	のり佃煮	のり、水あめ、醤油（小麦、大豆）、食物繊維、砂糖・異性化液糖、醸造酢、でん粉、かつおエキス、食塩、ほたてエキス、寒天、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素			
	キウイフルーツ	キウイフルーツ（生）			
19日 (月)	主食	醤油ラーメン	ラーメン（小麦粉、小麦たん白、卵白粉、加工デンプン、かんすい、カロチノイド色素）豚肉、もやし、玉葱、人参、コーン  醤油味スープ（醤油（大豆、小麦）、食塩、たんばく加水分解物（小麦、大豆）、砂糖、オイスターエキス、ビーフエキス（小麦、牛、大豆、鶏、豚）、かつお節エキス（大豆）、チキンエキス（乳、牛、大豆、鶏、豚）、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料）、からスープ（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））	カロリー	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク
				395kcal	もやし：北海道
				蛋白質	玉葱：北海道
				12.2g	人参：北海道
副食	蒸しケーキバナナ風味	小麦粉、鶏卵、砂糖、食用植物油、イソマルトオリゴ糖シロップ、食塩、乳化剤、膨張剤、香料	脂質	11.2g	
			食塩		
			2.8g		
22日 (木)	主食	ご飯	ごはん	カロリー	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク、アメリカ、カナダ
	副食	すき焼き風煮物	豚肉、木綿豆腐（大豆）、玉葱、しらたき、ほうれん草、人参 醤油（大豆、小麦）、料理酒、砂糖	384kcal	玉葱：北海道
				蛋白質	ほうれん草：北海道、茨城、福岡、熊本
		ポテトサラダ	じゃがいも、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）、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白（大豆）、香辛料、酵母エキスパウダー/増粘剤（加工でんぷん、キサンタンガム）、調味料（有機酸等）、香辛料抽出物）、砂糖	11.2g	人参：北海道
		ブロッコリー	ブロッコリー、食塩	11.2g	コーン：アメリカ
		マカロニとベーコンのコンソメ炒め	マカロニ（小麦）、黄ピーマン、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、ポークエキス、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	食塩	きゅうり：群馬、宮崎、熊本
				1.7g	ブロッコリー：エクアドル
	ミニえびクルトン	魚肉（えび、イトヨリ）、クルトン（小麦、大豆）、野菜（くわい、たまねぎ、しょうが）、ラード（豚）、砂糖、食塩、粉末状大豆たんばく、ごま油、酵母エキス、卵白粉、こしょう、増粘剤（加工でんぷん）、揚げ油（キャノーラ油）		黄ピーマン：ポルトガル	
	パイナップル	パイナップル（生）		パイナップル：フィリピン	

クラス：

名前：

		主食	ごはん	カロリー	玉葱：北海道
26日 (月)	副食	チンジャオロース	豚肉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、料理酒、醤油（大豆、小麦）、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	370kcal	玉葱：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	11.0g	赤ピーマン：ポルトガル
		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	9.7g	コーン：アメリカ
		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））、コーン	食塩	さつまいも：茨城
		さつまいもの甘辛煮	さつまいも、砂糖、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））	1.7g	りんご：北海道
		りんご	りんご（生）		
		副食	ハヤシライス	玉葱、牛肉、ホールトマト、ハヤシブレーク（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））、しめじ、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））、キャノーラ油、砂糖、バター（乳）	513kcal
29日 (木)	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、クエン酸鈣	9.3g	しめじ：長野、新潟、北海道
				脂質	
				18.2g	
				食塩	
				1.7g	

お米は、北海道産（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）