

クラス：

名前：

6日 (木)  有 ・ 無	主食	ごはん	ごはん	カロリー	鶏肉：日本
	副食	チキンカツ	鶏肉、つなぎ（パン粉、小麦粉加工品（小麦粉、植物油）、粉末状植物性たん白）、植物油、食塩、調味エキス、香辛料、衣（パン粉、フライミックス粉（でん粉、粉あめ、その他）、小麦粉加工品（小麦粉、植物油））/加工デンプン、炭酸Ca、膨張剤、ピロリン酸鉄、乳化剤、（一部に小麦、大豆、鶏肉を含む）、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（加工でん粉）、調味料（アミノ酸）、カラメル色素、（一部にりんごを含む））	391kcal	小松菜：茨城、北海道
				蛋白質	人参：千葉、茨城、徳島
		小松菜のバターソテー	小松菜、バター（生乳、食塩）、食塩、こしょう	11.9g	ピーマン：宮城、茨城
		和風ベーコンスパゲティ	スパゲティ（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）、（一部に卵、乳成分、大豆、豚肉を含む））、人参、ピーマン、醤油（大豆、小麦、食塩）、キャノーラ油、みりん風味調味料、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））、	11.7g	豚肉：カナダ、デンマーク、スペイン
				食塩	
大豆と挽肉のトマト煮	大豆、豚肉、ダイスカットトマト（トマト、トマトジュース、クエン酸）、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、チキンコンソメ（食塩、デキストリン、砂糖、チキンエキス/パウダー、酵母エキス/パウダー、鶏油、オニオンパウダー、粉末醤油、香辛料/調味料（アミノ酸等）、加工でん粉、クチナシ色素、酸味料、（一部に小麦、大豆、鶏肉を含む））				
パンケーキ	小麦粉、全卵、植物油、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（V.B2）、（一部に小麦、卵、乳成分、大豆を含む）	0.7g			
10日 (月)  有 ・ 無	主食	ごはん	ごはん	カロリー	鶏肉：日本
	副食	野菜たっぷりそぼろ丼	鶏肉、玉葱、チンゲン菜、人参、ピーマン、醤油（大豆、小麦、食塩）、キャノーラ油、オイスターソース（牡蠣エキス、たん白加水分解物、砂糖、でん粉、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、（一部に大豆を含む））、砂糖、清酒、しょうが、にんにく、食塩、こしょう	432kcal	玉葱：北海道、佐賀
				蛋白質	チンゲン菜：茨城、北海道
				13g	人参：千葉、茨城、徳島
		レモンゼリー	糖類（異性化液糖、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）、V.C、香料、酸味料、カロチノイド色素	9.6g	
				食塩	
0.9g					
13日 (木)  有 ・ 無	主食	ごはん	ごはん	カロリー	さば：日本
	副食	さばの照焼き	さば、タレ（糖類（砂糖、水あめ）、しょうゆ、みりん、しょうが汁、粉末しょうゆ）、糖類（水あめ、砂糖）、みりん、しょうゆ、食塩/増粘剤（加工デンプン、キサンタンガム）、酸味料、（一部に小麦、さば、大豆を含む）	419kcal	鶏肉：日本
				蛋白質	もやし：北海道
		チキンナゲット	鶏肉、玉葱、植物油、醤油、でん粉、食塩、砂糖、発酵調味料、乾燥卵白、香辛料、粉末醤油、ホエイパウダー、衣（小麦粉、パン粉、でん粉、粉末水あめ、液鶏卵、食塩、香辛料）、揚げ油（大豆油）/調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na、K）、<小>ん液、ベーキングパウダー、カラメル色素、酸味料、（一部に小麦、卵、乳成分、大豆、鶏肉、豚肉を含む）、揚げ油（キャノーラ油）	13.7g	胡瓜：宮崎、千葉、群馬、北海道
				脂質	
		マカロニソテー	マカロニ（小麦）、キャノーラ油、食塩、こしょう、乾燥パセリ	15g	
ベルギーワッフル	小麦粉、マーガリン、砂糖、加糖卵黄、水あめ、液全卵、イースト、アーモンドブードル、食塩/香料、乳化剤、V.C、着色料（カロチノイド）、（一部に小麦、卵、乳成分、アーモンド、大豆を含む）	1.0g			
もやしと胡瓜のナムル	もやし、胡瓜、醤油（大豆、小麦、食塩）、穀物酢（穀類（小麦、米、コーン）、アルコール、食塩、酒かす）、砂糖、ごま油				
24日 (月)  有 ・ 無	主食	ごはん	ごはん	カロリー	豚肉：フランス、デンマーク、スペイン
	副食	ポークカレー	豚肉、馬鈴薯、玉葱、まろやかカレー（やし油クリームパウダー、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、スエードコーンパウダー、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、パプリカ色素）、香料、酸味料）、人参、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（加工でん粉）、調味料（アミノ酸）、カラメル色素、（一部にりんごを含む））、砂糖	502kcal	馬鈴薯：日本
				蛋白質	玉葱：北海道、佐賀
				9.6g	人参：千葉、茨城、徳島
		乳酸ドリンク	糖類（砂糖・異性化液糖、ぶどう糖）、脱脂粉乳、/香料	12.9g	
				食塩	
1.9g					

クラス：

名前：

27日 (木) 有 ・ 無	主食	けんちん風うどん	うどん(小麦粉、小麦たん白、食塩/加工デンプン、(一部に小麦を含む))  けんちん風うどんの具(豚肉、大根、ソフト豆腐(大豆、でん粉/安定剤(加工でん粉)、豆腐用凝固剤、(一部に大豆を含む))、人参、ごぼう、醤油(大豆、小麦、食塩)、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)、食塩	カロリー	豚肉：フランス、デンマーク、スペイン
				371kcal	大根：千葉、茨城、北海道
				蛋白質	豆腐：日本
	10.6g	人参：千葉、茨城、徳島			
	脂質	ごぼう：北海道			
	16.3g	椎茸：北海道			
副食	蒸しケーキバナナ風味	小麦粉、液全卵、砂糖、食用こめ油、イソマルトオリゴ糖シロップ、食塩/乳化剤、膨張剤、香料、(一部に小麦、卵を含む)	食塩		
			1.2g		

お米は、北海道産(ななつぼし、ふっくりんこ、きたくりん)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)