

クラス：

名前：

3日 (木)	主食	枝豆ごはん	ごはん、枝豆、食塩	カロリー	鶏肉：タイ
	副食	オムレツ&鶏の唐揚げ	オムレツ(鶏卵、砂糖、醸造酢、食塩、植物油(菜種油、大豆油)/加工澱粉、調味料(アミノ酸)、乳化剤、カロチン色素、(一部に卵、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、たまねぎ、香辛料/増粘剤(タマリドシードガム))	398kcal	豚肉：カナダ、デンマーク、スペイン
			鶏の唐揚げ(鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、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)、(一部に鶏肉、小麦、大豆を含む))、揚げ油(キャノーラ油)	10.4g	馬鈴薯：北海道
			肉じゃが風	13.6g	人参：千葉、徳島
			ツナマヨサラダ	1.7g	キャベツ：茨城、北海道
	オレンジ	オレンジ(生)			ツナ：中西部太平洋、インド洋
					オレンジ：アメリカ
7日 (月)	主食	ごはん	ごはん	カロリー	鶏肉：日本
	副食	鶏の照り焼き	鶏肉、醤油(大豆、小麦、食塩)、砂糖、みりん風調味料、片栗粉、生姜	388kcal	鶏卵：北海道
			黄金育ちの玉子焼き	15.2g	馬鈴薯：北海道
			アンパンマンポテト	10.5g	胡瓜：宮崎、北海道
			春雨の中華サラダ	1.3g	
	パンケーキ	小麦粉、液全卵、糖類(砂糖、ぶどう糖)、植物油、全粉乳、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)			
10日 (木)	主食	ごはん	ごはん	カロリー	たら：アラスカ
	副食	たらのケチャップソース	たら、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、たまねぎ、香辛料/増粘剤(タマリドシードガム))、醤油(大豆、小麦、食塩)、人参、ピーマン、砂糖、片栗粉、清酒、生姜、食塩	387kcal	鶏肉：日本
			小松菜とウインナーのソテー	14.6g	人参：千葉、徳島
			チキンナゲット	10.8g	小松菜：茨城、北海道
			ポテトサラダ(コーン)	1.8g	もやし：北海道
	グレープフルーツ	グレープフルーツ(生)			馬鈴薯：北海道
					胡瓜：宮崎、北海道
					コーン：アメリカ
14日 (月)	主食	ごはん	ごはん	カロリー	鮭：北海道
	副食	鮭のしょうゆバター焼き	鮭、いんげん、醤油(大豆、小麦、食塩)、バター(生乳、食塩)、砂糖、しょうが、食塩、こしょう	364kcal	いんげん：インド
			がんもの煮物	15.3g	大根：千葉、茨城、北海道
			メープルプチケーキ	10.0g	ごぼう：北海道
			ごぼうときゅうりのごまマヨサラダ	1.3g	胡瓜：宮崎、北海道

クラス：

名前：

17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））	381kcal	馬鈴薯：北海道
				蛋白質	赤ピーマン：ポルトガル
				9.5g	にら：茨城、北海道
		じゃが芋のカレー炒め	男爵芋、赤ピーマン、にら、バター（生乳、食塩）、食塩、カレー粉（ターメリック、コリアンダー、クミン、フェネグリーク、こしょう、赤唐辛子、ちんぴ、その他香辛料）	脂質	水菜：北海道
		照焼きおさかなボール	すり身団子（たら、豆腐、粉末状植物性たん白、植物油、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Ca、（一部に大豆を含む））、醤油（大豆、小麦、食塩）、砂糖、みりん風調味料、片栗粉	食塩	パイナップル：フィリピン
	水菜とピーフンのマヨサラダ	卵不使用マヨネーズタイプ（食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー/増粘剤（加工でん粉、キサンタンガム）、調味料（有機酸等）、香辛料抽出物、（一部に大豆を含む））、ピーフン（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）、水菜、人参、砂糖、食塩、こしょう			
	パイナップル	パイナップル（生）			
21日 (月) 有 ・ 無	主食	ごはん	ごはん	カロリー	鶏肉：日本
	副食	鶏肉のトマト煮	鶏肉、ダイスカットトマト（トマト、トマトジュース、クエン酸）、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））、ピーマン、砂糖、醤油（大豆、小麦、食塩）、食塩、こしょう	371kcal	玉葱：佐賀、栃木
				蛋白質	ピーマン：宮崎、茨城、北海道
		さつまいものオレンジ煮	さつまいも、果実ミックスジュース（果実（オレンジ、うんしゅうみかん）/香料）、砂糖	脂質	ごぼう：北海道
		金平ごぼう	ごぼう、人参、醤油（大豆、小麦、食塩）、みりん風調味料、キャノーラ油、砂糖、いりごま	8.2g	人参：千葉、徳島
		大根の野菜ドレッシングサラダ	大根、人参、野菜ドレッシング（糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、醤油、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、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、（一部に小麦、さば、大豆、りんごを含む））	食塩	大根：千葉、茨城、北海道
	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）	0.9g	小松菜：茨城、北海道	
					しめじ：長野、北海道
24日 (木) 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	豚肉とキャベツの中華炒め	豚肉、キャベツ、赤ピーマン、からスープの素（動物油脂、デキストリン、食塩、粉末醤油、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、植物油/調味料（アミノ酸等）、加工でん粉、酸化防止剤（ビタミンE）、（一部に鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ゼラチン、ごまを含む））、キャノーラ油、醤油（大豆、小麦、食塩）、清酒、食塩、しょうが、こしょう	412kcal	キャベツ：茨城、北海道
				蛋白質	赤ピーマン：ポルトガル
		はんぺんフライ	魚肉すり身（魚介類）、液卵白、植物油、発酵調味料、砂糖、食塩、酵母エキス、衣（パン粉、水あめ、コーンフラワー）/加工デンプン、調味料（アミノ酸）、リン酸塩（Na）、増粘剤（キサンタンガム）、乳化剤、（一部に小麦、卵、魚介類を含む）、揚げ油（キャノーラ油）	15.2g	コーン：アメリカ
		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	脂質	ほうれん草：北海道
		ほうれん草のかにかま和え	ほうれん草、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（菜種、大豆）、風味調味料/調味料（アミノ酸等）、炭酸Ca、ヘニコウジ色素、（一部に小麦、卵、大豆を含む））、醤油（大豆、小麦、食塩）、みりん風調味料	13.5g	グレープフルーツ：南アフリカ
	グレープフルーツ	グレープフルーツ（生）	食塩		
			1.2g		

クラス：

名前：

28日 (月) 有 ・ 無	主食	ごはん	ごはん	カロリー	豚肉（餃子）：日本
	副食	揚げぎょうざ	ぎょうざ（野菜（キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら）、食肉（豚肉、鶏肉）、粒状大豆たん白、植物油脂、しょうゆ、食塩、清酒、香辛料、砂糖、皮（小麦粉、食塩、植物油脂）/加工でん粉、（一部に豚肉・鶏肉・大豆・小麦を含む）、小麦粉、揚げ油（キャノーラ油）	372kcal	野菜（餃子）：日本
				蛋白質	人参：千葉、徳島
		ひじきと椎茸の煮物	人参、醤油（大豆、小麦、食塩）、ひじき、砂糖、みりん風調味料、椎茸、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）	8.9g	椎茸：日本
				脂質	小松菜：茨城、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、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、ジンジャーペースト、大豆粉、加工でん粉、豆腐用凝固剤、（一部に大豆、小麦を含む）	9.8g	オレンジ：アメリカ
食塩					
	小松菜のチーズおかか和え	小松菜、キュービックチーズ（ナチュラルチーズ（乳）/乳化剤、セルロース、乳たんぱく質）、醤油（大豆、小麦、食塩）、みりん風調味料、かつお節	0.8g		
	オレンジ	オレンジ（生）			

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）