



	主食	主菜	生野菜	カロリー	蛋白質	脂質	食塩
2日 (月)	ご飯	だらのきのこあんかけ チキンナゲット ブロッコリーとコーンのソテー キチンちゃんマカロニサラダ ヘルシーワッフル	たら：アラスカ しめじ：長野、北海道 玉葱：佐賀、北海道 椎茸：福岡、日本 ブロッコリー：エチオピア コーン：アメリカ きゅうり：北海道	372kcal	14.3g	11.5g	1.1g
3日 (火)	カレー ライス	ごろごろ野菜カレー 美肉入り かめんゼリー	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク じゃがいも：人夢、北海道 玉葱：佐賀、北海道	508kcal	9.0g	12.9g	1.9g
4日 (水)	ご飯	エビフライ ジャーマンポテト グレープフルーツ 枝豆&チーズキャッチ	えび：ベトナム 枝豆：タイ コーン：アメリカ じゃがいも：北海道 玉葱：佐賀、北海道 ジャーマンポテト：アメリカ、カナダ グレープフルーツ：南アフリカ	387kcal	11.2g	8.3g	1.4g
5日 (木)	豚丼	マスカットゼリー	豚肉：フランス、ハンガリー、スペイン 玉葱：佐賀、北海道 黒ヒママン：ポルトガル もやし：人夢、北海道	477kcal	16.8g	11.2g	1.0g
6日 (金)	ご飯	菜めしごはん 薬の酒揚げ&玉子焼き 和風ベーコンコンスタグイ こぼろときゅうりのごまマヨサラダ リーフレタス オレンジ	豚肉：タイ 鶏卵：リーフレタス：北海道 玉葱：佐賀、 北海道 いんげん：インド ベーコン：アメリカ、カナダ コンスタグイ：アメリカ、カナダ こぼろ：きゅうり：北海道 オレンジ：オーストラリア、南アフリカ	374kcal	9.5g	12.4g	1.0g
9日 (月)	ご飯	豚肉の生姜焼き ミニアメリカンドック かぼちゃパスタ 春巻の中巻サラダ キウイフルーツ	豚肉：フランス、ハンガリー、スペイン、 アメリカ、カナダ、デンマーク 生姜：カリフォルニア、オーストラリア かぼちゃ：オーストラリア、南アフリカ ミニトマト：ニュージーランド 玉葱：佐賀、北海道 キウイフルーツ：ニュージーランド	398kcal	14.6g	11.4g	1.4g
10日 (火)	ご飯	中華風肉団子 コーンソテー 巻巻巻 唐揚げとさつま芋の煮物 キウイフルーツ	豚肉：日本 チンガナム：五島、佐賀、北海道 鶏ヒママン：ポルトガル コーン：アメリカ さつま芋：茨城 キウイフルーツ：ニュージーランド	371kcal	10.0g	9.0g	1.8g
11日 (水)	ご飯	豚肉のごまみそ炒め ハンケーキ ミニトマトちりしと 水菜のドレッシング和え じゃがいもとワインナーのソテー	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク、 カナダ、日本、オーストラリア、アメリカ じゃがいも：北海道 コーン：アメリカ ハンケーキ：アメリカ	378kcal	12.5g	12.2g	1.2g
12日 (木)	ご飯	メンチカツ 人夢の甘煮・リーフレタス ナポリタン かんもの煮物 グレープフルーツ	豚肉：アメリカ、台湾、鹿児島、愛媛、岡山、群馬、 千葉、カナダ、デンマーク 人夢：リーフレタス：ヒママン、北海道 牛豚：オーストラリア 甘煮：オーストラリア 玉葱：佐賀、北海道 グレープフルーツ：南アフリカ	382kcal	9.5g	11.1g	1.4g
13日 (金)	ご飯	豚肉焼きチキン チンゲン菜のおかか煮 チンハンマンポチン かぼちゃサラダ アネーカ行つきてんてん炒め ハイチワッフル	チンゲン菜：人夢、高知：北海道 いんげん：インド しめじ：長野、北海道 ハイチワッフル：フィリピン	385kcal	14.1g	13.3g	1.4g
17日 (火)	ご飯	豚肉の味噌煮 揚げじゃがもち きぬぎもち 揚げかつお 天婦の味噌煮 キウイフルーツ	豚肉：カボ、ばれいしょ・人夢 きゅうり：北海道 きぬぎもち：グアテマラ 揚げかつお：ニュージーランド キウイフルーツ：ニュージーランド	389kcal	13.8g	10.5g	1.8g
18日 (水)	スワゲッティ ミートソース	動物ホットケーキ	豚肉：カナダ、スペイン、デンマーク 玉葱：佐賀、北海道 人夢：北海道	437kcal	15.3g	10.4g	1.8g
19日 (木)	三食丼	スイートポテト	豚肉：中国：日本 ほろりん：北海道	455kcal	11.4g	9.3g	1.2g
20日 (金)	ご飯	マーボー豆腐 星ポテト おさかなソーセージのソテー 大根とかにかまのマヨ和え メープルプロチケーキ	豚肉：カナダ、スペイン、デンマーク 人夢：川島、チンガナム、大根：北海道 じゃがいも：アメリカ 黒ヒママン：ポルトガル	382kcal	10.1g	12.7g	1.4g
24日 (火)	ビーフ カレー	ぶどうゼリー	牛肉：アメリカ、メキシコ じゃがいも：人夢、北海道 玉葱：佐賀、北海道	505kcal	8.5g	14.9g	1.9g
25日 (水)	ご飯	白身魚フライタルタルソース 焼きもちくんと えびとブロッコリー のソテー 高野豆腐の炒め煮 オレンジ	ホホ：ニュージーランド、チリ、アルゼンチン ミニトマト：リーフレタス：人夢、小島、北海道 えび：ミヤマー 椎茸：日本 コーン：タイ、ニュージーランド ブロッコリー：エチオピア オレンジ：オーストラリア、南アフリカ	374kcal	10.7g	11.8g	1.1g
26日 (木)	ご飯	桂わかめごはん すき焼き風煮物 はんぱんフライ ミニトマト オレンジ さつま芋のミルクかけ	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク 玉葱：佐賀、北海道 ほろりん：オーストラリア、南アフリカ さつま芋：茨城 オレンジ：オーストラリア、南アフリカ	379kcal	11.1g	9.6g	1.2g
27日 (金)	豚丼	マスカットゼリー	豚肉：フランス、ハンガリー、スペイン 玉葱：佐賀、北海道 もやし：人夢、北海道 黒ヒママン：ポルトガル	477kcal	16.8g	11.2g	1.0g
30日 (月)	パン	バターロール ホワイトシチュー 枝豆 りんごゼリー	豚肉：じゃがいも・人夢：北海道 玉葱：佐賀、北海道 コーン：アメリカ 枝豆：タイ	533kcal	18.5g	16.3g	2.6g

お米は、北海道産（ゆめひりか、きらら）を使用しております。

