

	主食	副食	生産地	カロリー	蛋白質	脂質	食塩
1日 (火)	ご飯	鶏の唐揚げとナゲット・リーフレタス・ツナとしめじのスパゲティ えびと白菜のコンソメ煮 オレンジ	鶏肉：タイ、日本、しめじ：長野、北海道、リーフレタス：北海道、茨城、まぐろ：中西部太平洋、ヒーマン：北海道、茨城、宮崎、白米：北海道、茨城、コーン：アメリカ、えび：ミャンマー、オレンジ：オーストラリア	379kcal	10.9g	12.6g	1.1g
2日 (水)	ご飯	ハンバーグ 人参の甘煮 かぼちゃしゅうまい つまこんせぼろ炒め グレープフルーツ	牛肉：オーストラリア 豚肉：アメリカ 人参：北海道 小松菜：北海道、茨城 鶏肉：北海道 いんげん：インド、しめじ：長野、北海道 グレープフルーツ：南アフリカ	384kcal	13.1g	7.6g	1.7g
3日 (木)	ご飯	ごま醤油チキン 切干大根と椎茸の煮物 水菜とピーマンのマヨサラダ	鶏肉：北海道、切干大根：宮崎、椎茸：日本 コーン：アメリカ、水菜：北海道、茨城 ブロッコリー：エクアドル、ばれいしょ：北海道 オレンジ：オーストラリア、南アフリカ	382kcal	13.2g	11.8g	1.1g
4日 (金)	ごろごろ野菜カレー	ブルーベリーのゼリー	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク じゃがいも・玉葱・人参：北海道	496kcal	8.9g	12.9g	2.0g
7日 (月)	ご飯	マーボー豆腐 黄金そだちの玉子焼 ほうれん草のおかゆ 揚げじゃがもち ヘルシーワッフル	豚肉：カナダ、スペイン、デンマーク 人参：北海道 小葱：北海道、福岡、大分 鶏卵：北海道 ほうれん草：北海道、茨城、ばれいしょ：北海道	384kcal	11.9g	11.5g	1.0g
8日 (火)	ご飯	エビフライ、スナゴチ、イモもち みたらしあん、チンゲン菜と挽肉の オムスタマ炒め、かぼちゃサラダ チーズかけグレープフルーツ	じゃがいも・鶏肉・人参：かぼちゃ・チンゲン菜：北海道、茨城 えび：ベトナム、しめじ：長野 グレープフルーツ：南アフリカ	395kcal	9.4g	11.3g	1.4g
9日 (水)	五目ごはん	豚汁 いちごシュークリーム	人参：北海道、ひじき：椎茸：日本、じゃがいも：北海道 豚肉：フランス、スペイン、デンマーク 大根：ごぼう：北海道、小葱：北海道、福岡、大分	516kcal	11.3g	18.1g	2.0g
10日 (木)	ハヤシライス	マスカットゼリー	玉葱：北海道 しめじ：長野、北海道	517kcal	9.3g	17.8g	1.6g
11日 (金)	ご飯	豚肉のみそ炒め、アンパンマンポテト いんげんのごま和え おさかばら、トマト煮、りんご	豚肉：フランス、ハンガリー、スペイン キャベツ・人参：りんご：北海道 いんげん：インド 白菜：北海道、茨城	375kcal	13.5g	12.5g	0.8g
15日 (火)	ご飯	メンチカツ がんもの炊き合わせ キャベツとハムの中巻炒め わらびもち (きなこ)	豚肉：アメリカ、宮崎、鹿児島、愛媛、岡山、群馬、千葉、カナダ、デンマーク、コーン：アメリカ、牛肉：オーストラリア、ごま油、いも：茨城、ミニトマト：北海道、リーフレタス：北海道、茨城、しめじ：長野、北海道、きぬぎや：グアテマラ	378kcal	8.8g	10.4g	1.3g
16日 (水)	ご飯	チンジャオロースー大芋手風 ちくわの揚げ揚げ 春雨の中巻サラダ りんご	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク、アメリカ、カナダ 玉葱・りんご：北海道、赤ヒーマン：ポルトガル ごま油：茨城、きゅうり：北海道、宮崎、熊本	394kcal	11.5g	11.6g	1.2g
17日 (木)	ご飯	オムレツ&皮なしウインナー 聖ポテト ソースやきそば きゅうりの野菜トッピング サラダ プチシュークリーム (カスタード)	豚肉：アメリカ、カナダ、チリ、スペイン、デンマーク、じゃがいも：アメリカ、キャベツ・人参：北海道、赤ヒーマン：ポルトガル、鶏卵：日本、きゅうり：北海道、宮崎、熊本	373kcal	8.2g	12.2g	1.2g
18日 (金)	醤油ラーメン	蒸しケーキバナナ風味	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク もやし・玉葱・人参：北海道 コーン：アメリカ	391kcal	12.2g	12.8g	2.4g
21日 (月)	ご飯	照焼きミートボール、肉じゃが風 ブロッコリーとコーンのソテー はんぺんフライ、ハイテッパル	鶏肉：日本、コーン・グリーンピース：アメリカ、じゃがいも・玉葱・人参：北海道、豚肉：カナダ、スペイン、デンマーク、ハイテッパル：フィリピン	370kcal	10.7g	9.1g	1.4g
23日 (水)	バターロール&チョコクロワッサン	豆腐とウインナーの、コンソメスープ 鶏の唐揚げ ももゼリー	キャベツ・人参：北海道、豚肉：日本、コーン：アメリカ 水菜：北海道、茨城、鶏肉：タイ	438kcal	13.4g	17.5g	2.8g
24日 (木)	焼肉丼	和梨ゼリー	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク、もやし・玉葱・キャベツ：北海道、ヒーマン：北海道、宮崎、赤ヒーマン：ポルトガル	453kcal	14.0g	11.8g	1.2g
25日 (金)	ご飯	鮭塩焼き、ポプリタン じゃがいものグラッセ 枝豆コーンサラダ メープルフラッキー	鮭・じゃがいも・玉葱：北海道、豚肉：デンマーク、アメリカ、カナダ、ヒーマン：北海道、茨城、宮崎、枝豆：日本、コーン：アメリカ	371kcal	14.8g	9.1g	0.9g
28日 (月)	わかめごはん	星のコロック&、マカロニとハムのサラダ 北海道産チキンカツ 大根のからかまあんかけ リーフレタス、ミニトマトハンバーグ	じゃがいも：日本、アメリカ、鶏肉：ミニトマト・大根：北海道、リーフレタス：北海道、茨城、さゆり：北海道、宮崎、熊本、コーン：アメリカ、豚肉：アメリカ、カナダ、デンマーク	385kcal	8.3g	11.8g	1.5g
29日 (火)	ご飯	豚肉の甘辛炒め ヒーマンとしらすのごま風味 香巻き、大豆と、3種のトマト煮 キウイフルーツ	豚肉：フランス、スペイン、デンマーク、アメリカ、カナダ、もやし・人参・キャベツ・大豆：北海道、ヒーマン：北海道、茨城、宮崎、しらす：インドネシア、キウイフルーツ：ニュージーランド	400kcal	12.9g	14.4g	1.4g
30日 (水)	ご飯	白身魚フライ、タルソール、ひじきサラダ リーフレタス、オレンジ、焼きもちこくん 切干大根のコンソメ炒め	ホキ：ニュージーランド、チリ、アルゼンチン、リーフレタス：北海道、茨城、鶏ヒーマン：ポルトガル、豚肉：デンマーク、アメリカ、カナダ、コーン：タイ、ニューージーランド、人参：北海道、ひじき：日本、オレンジ：オーストラリア、南アフリカ	381kcal	10.1g	11.5g	1.1g
31日 (木)	ご飯	鶏肉の塩こうじ焼き 金平ごぼう コーンといんげんの塩バター、りんご ミニアメリカンドック、枝豆&チーズキャッチ	鶏肉：ごぼう・人参・りんご：北海道 コーン：アメリカ、いんげん：インド、枝豆：タイ	375kcal	15.3g	9.9g	1.1g



*お米は、北海道産(ゆめぴりか、きらら)を使用しております。

