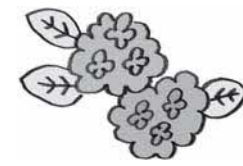




6月 小学校給食予定献立表

A



苫小牧市学校給食共同調理場
第1調理場 TEL 57-5881
第2調理場 TEL 67-1815

月		火		水		木		金																																																																					
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																																																																				
1 ごはん	栄養価 低 531kcal 22.2g 21.3g 2.0g 中 694kcal 24.3g 22.1g 2.3g 高 746kcal 26.4g 22.8g 2.7g 鶏肉・人参・長葱・卵・干椎茸・たけのこ・棒薄餅(魚肉(たら・きんときだい)・でん粉(小麦・タビオカ)・植物油(大豆)・食塩・みりん・砂糖・卵・大豆)・味バツク(いわし・あじ・かつお・さば・昆布・椎茸)・でん粉・醤油(大豆・小麦)・塩ラーメンソース(食塩・チキンエキス・ビーフエキス・魚介エキス(あさり)・にんにく・しょうが・たまねぎ・香辛料・小麦・乳・大豆・豚肉・ゼラチン・卵) 南瓜・砂糖・金時豆・黒豆・手こ豆・大豆・植物油・パン酵母・パン粉・小麦粉・酵母エキス・塩・菜種油 ごま・でん粉・米胚芽・かつお節・醤油・砂糖・塩・あおさ・大豆・のり・麦芽糖・抹茶・小麦・酵母エキス	2 ナン	栄養価 低 554kcal 26.4g 17.8g 2.9g 中 601kcal 29.3g 20.0g 3.3g 高 644kcal 32.1g 21.9g 3.6g 小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩 じゃが芋・人参・ほうれん草・玉葱・こしょう・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス)・白ワイン 豚肉・鶏肉・カット大豆・玉葱・人参・トマトケチャップ・パルメザンチーズ(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・おろし生姜・カレー粉・中濃ソース・減塩醤油(大豆・小麦)・赤ワイン・にんにく・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) 脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	3 むぎごはん	栄養価 低 532kcal 22.7g 16.9g 1.5g 中 624kcal 25.2g 18.1g 1.7g 高 683kcal 27.5g 19.4g 1.9g 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ホールコーン・さつま揚げ(魚肉(イトリリスケワ・エリ)・でん粉・砂糖・食塩・菜種油)・きくらげ・調整豆乳(大豆・砂糖・米油・塩)・ごま油(ごま)・シヤンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・乳・大豆・ゼラチン・ごま)・ちゃんぽんスープの素(ポークエキス・動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・メンバウダー・香辛料・小麦・大豆) 鶏肉・玉葱・人参・れんこん・長ネギ・砂糖・醤油・水あめ・チキンエキス・パン粉・植物油(大豆・みりん・塩・でん粉・カラメル・小麦)	4 スライスパン	栄養価 低 527kcal 20.8g 19.5g 2.6g 中 588kcal 23.2g 21.0g 2.9g 高 690kcal 26.6g 23.3g 3.5g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス)・パセリ・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・こしょう・白ワイン 鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・酵母エキス・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・小麦粉・大豆粉・植物油(大豆・パーム油・菜種油) りんご・砂糖・水あめ	5 ごはん	栄養価 低 562kcal 23.4g 16.1g 1.7g 中 619kcal 25.5g 16.9g 2.0g 高 675kcal 27.3g 17.7g 2.3g 鶏肉・ごぼう・大根・玉葱・人参・じゃが芋・れんこん・豆腐・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・干椎茸・味バツク(いわし・あじ・かつお・さば・昆布・椎茸)・液体かつおの素(かつおエキス・食塩・でん粉・魚醤・酵母エキス・かつお節エキス・煮干しエキス・こんぶエキス・酒)・味噌(大豆・米) かれない・しょうゆ・みりん・しょうが・でん粉・小麦粉・大豆・菜種油	かきたまじる どうさんめと かぼちゃのコロッケ はいがふりかけ	コンソメスープ ドライカレー ヨーグルト	やさいちゃんぽん スープ わかどりやさいの やきつくね	ポトフ トマトソース チキンカツ りんごジャム	こんきはバッチリ! こんさいみそしる かれないのたつたあげ 小骨に気をつけて食べましょう	かれない・しょうゆ・みりん・しょうが・でん粉・小麦粉・大豆・菜種油	8 ごはん	栄養価 低 623kcal 25.6g 18.2g 1.6g 中 713kcal 30.6g 20.8g 1.9g 高 800kcal 34.6g 23.3g 2.5g 鶏肉・里芋・ごぼう・人参・長葱・つきごんにゃく・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし・白炒りごま・白ねりごま 豚肉・カット大豆・人参・玉葱・ホールコーン・芽ひじき・おろし生姜・菜種油・味噌(大豆・米)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・砂糖・にんにく・料理酒・枝豆 さつま芋・砂糖・植物油(米)	9 うどん	栄養価 低 583kcal 21.0g 19.4g 2.1g 中 600kcal 20.6g 20.2g 2.5g 高 617kcal 23.1g 20.8g 2.8g ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク たまねぎ・人参・揚げ油(パーム油)・小麦粉・ごぼう・香菊・塩・ベーキングパウダー・大豆・菜種油	10 ごはん	栄養価 低 591kcal 22.1g 14.5g 1.8g 中 668kcal 25.7g 16.2g 2.2g 高 746kcal 28.8g 17.8g 2.6g 鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・カラメル・大豆)・有塩バター(乳)・パスタ・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) パインアップル・砂糖	11 せわり コッペパン	栄養価 低 478kcal 20.8g 15.3g 3.2g 中 536kcal 23.8g 16.4g 3.7g 高 634kcal 28.3g 18.4g 4.1g ワタナスープ やきそば 焼きそばパンにして食べよう!	12 ごはん	栄養価 低 663kcal 27.3g 22.9g 1.2g 中 734kcal 30.4g 25.2g 1.4g 高 806kcal 33.3g 27.2g 1.5g 大根・人参・絹揚げ(豆乳・でん粉・植物油(大豆)・おろし生姜・青梗菜・豚肉・うすら卵・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖・にんにく・ごま油(ごま)・オニオンソース(かき・ほたて) 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・塩・酵母エキス・しょうがペースト・にんにくペースト・香辛料・植物油・菜種油・でん粉・酢・砂糖・しょうゆ・酒・オニオンエキス・カラメル・大豆	ごま汁 かいたくどん おさつスティック 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べましょう。	ごもくうどん やさいかきあげ	スープカレー スライスパン	ワンタンスープ やきそば 焼きそばパンにして食べよう!	あつあげとだいこんの オニオンソースに にくだんご(2こ) 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	15 ごはん	栄養価 低 590kcal 26.7g 19.3g 2.0g 中 647kcal 29.0g 20.2g 2.2g 高 701kcal 31.4g 21.0g 2.4g 豆腐・長葱・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・なめこ・人参・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・煮干しだしバツク(かたくいわし) さば・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆	16 スパゲティ	栄養価 低 594kcal 24.7g 23.1g 3.9g 中 623kcal 25.9g 24.8g 4.3g 高 653kcal 27.1g 26.4g 4.7g ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・人参・玉葱・ホールコーン・グリーンアスパラガス・しめじ・ソテーオニオン(大豆)・牛乳・スープストック無塩(ポークエキス・香味油(動物油脂・野菜)・チキンエキス・酵母エキス・鰹エキス・ゼラチン)・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ペシャメルソース(乳・小麦・ほたて・大豆)・生クリーム(乳)・菜種油・こしょう・塩 鶏肉・でん粉・植物油(食塩・レモンジュースパウダー・しょうゆ・香辛料・パセリ・小麦・大豆・菜種油)	17 ごはん	栄養価 低 532kcal 21.0g 14.5g 1.6g 中 607kcal 24.0g 16.1g 1.8g 高 677kcal 26.7g 17.9g 2.5g わかめ・豆腐・じゃが芋・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・長葱・合わせだし(さば)・和風だし・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米) カット大豆・豚肉・ぜんまい・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・もやし・にんにく・おろし生姜・砂糖・醤油(大豆)・白炒りごま・ごま油(ごま)・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・みりん(米)・キムチの素(にんにく・りんご・みかん・生姜・塩・砂糖・酢・唐辛子・かつおエキス・いかエキス・発酵野菜・かつおぶし・昆布・パプリカ・大豆)・オニオンソース(かき・ほたて)	18 バーガーパン	栄養価 低 613kcal 22.0g 28.8g 2.6g 中 671kcal 24.3g 30.4g 2.9g 高 774kcal 27.9g 32.5g 3.4g じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス・ホイールマカロニ(小麦)・ダウストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく パン粉・バターミックス(でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵)・えび・すけぞうだら・たまねぎ・冷凍豆腐・小麦粉・野菜エキス・食塩・卵・酵母エキス・砂糖・でん粉・香辛料・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・大豆・菜種油 食用植物油(ピクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆)	19 ごはん	栄養価 低 569kcal 25.6g 14.0g 1.9g 中 628kcal 29.6g 14.6g 2.1g 高 687kcal 31.9g 15.3g 2.3g さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩	なめこみそしる さばみそに 小骨に気をつけて食べましょう	ベーコンとグリーン アスパラのクリーム スパゲティ 北海道で美味しいグリーンアスパラが 採れる季節です。旬の味を残さず いただきますよ。 ミニグリルチキン (レモンハーブあじ)(2こ)	わかめみそしる ビビンバ ごはん混ぜて食べましょう	エビカツとタルタルソースを パンにはさんで食べましょう ホカホカトマトスープ エビカツ タルタルソース	さつまじる さわらのてりやき 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	22 ごはん	栄養価 低 531kcal 17.6g 16.2g 1.7g 中 581kcal 19.1g 16.7g 1.9g 高 628kcal 20.8g 17.3g 2.1g 豚肉・人参・豆腐・長葱・青梗菜・春巻(緑豆)・でん粉・たけのこ・こしょう・塩・醤油 ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・ごま油(ごま)・からスープ肉塊湯(豚骨・鶏骨・鶏肉・豚肉・豚脂・酵母エキス・りんご・卵) 小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・油脂加工品・でん粉・水あめ・植物油(ごま)・ショートニング・しょうゆ・大豆粉・砂糖・鶏肉・かきエキス・コーンフラワー・食塩・はるさめ・おろししょうが・からスープ・おろしにんにく・脱脂粉乳・豚肉・カラメル・菜種油 のり・昆布エキス(えび)・みりん(米)・砂糖・塩・唐辛子・魚醤・香辛料	23 ラーメン	栄養価 低 681kcal 25.7g 20.2g 3.2g 中 700kcal 27.2g 21.1g 3.7g 高 721kcal 28.6g 21.9g 4.1g ホールコーン・もやし・長葱・玉葱・人参・豚肉・つく(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・おろし生姜・にんにく・味噌ラーメンベース(豚肉・ほたて・ごま・大豆・小麦・鶏肉・ゼラチン)・有塩バター(乳)・こしょう・清湯スープ(豚肉・鶏肉) 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・オニオンソース・砂糖・植物油(みりん・塩・香辛料・小麦粉・大豆)	24 ごはん	栄養価 低 553kcal 23.1g 16.1g 1.8g 中 609kcal 25.2g 16.8g 2.1g 高 660kcal 27.2g 17.6g 2.3g 人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・長葱・鶏肉・ごぼう・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・合わせだし(さば)・和風だし(でん粉) にしん・味噌(大豆)・砂糖・みりん・ゆず皮・米でん粉	25 こくとうパン	栄養価 低 486kcal 24.5g 15.4g 3.3g 中 573kcal 29.0g 17.4g 2.9g 高 704kcal 35.0g 19.9g 3.5g 玉葱・ポテトニョッキ(じゃがいも・小麦粉・でん粉・卵・食塩・上新粉)・キャベツ・人参・パセリ・醤油(大豆・小麦)・こしょう・塩・コンソメ(鶏肉・豚肉)・オニオンソース(砂糖・オニオンエキス・ゼラチン・植物油・調味油・オニオンパウダー・小麦・大豆・豚肉) 鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・シュレッドチーズ(生乳・塩)・料理酒・にんにく・おろし生姜・コチュジャン(味噌(大豆)・砂糖・唐辛子・植物油(食塩・水麹・酒)・砂糖・醤油(大豆・小麦)・菜種油)	26 ごはん	栄養価 低 660kcal 22.1g 21.1g 1.6g 中 723kcal 24.1g 22.0g 1.8g 高 778kcal 25.7g 22.7g 2.0g すいとん(小麦粉・でん粉(タビオカ・じゃがいも・サゴ椰子))・白菜・人参・大根・ごぼう・つきごんにゃく・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・和風だし・塩・合わせだし(さば) 豚肉・でん粉・水あめ・卵・食塩・パン粉・フライミックス粉・小麦粉・植物油(乳・大豆・菜種油) 砂糖・りんご・トマト・玉葱・人参・とうもろこし・じゃがいも・さつまいも・食塩・でん粉・酢・香辛料・大豆	ごもくちゅうかスープ はるまき あじつきのり	バターコーンラーメン ショーロンポー(2こ)	よしのじる にしんのゆずみそに 小骨に気をつけて食べましょう	ニョッキ入り オニオンスープ チーズタッカルビ	すいとんじる ぶたロースカツ こぶくろソース 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	29 ごはん	栄養価 低 563kcal 21.1g 17.1g 1.1g 中 625kcal 23.3g 18.2g 1.2g 高 685kcal 25.7g 19.5g 1.5g 大根・人参・豚肉・長葱・ごんにゃく・でん粉・絹揚げ(豆乳・でん粉・植物油(大豆)・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖	30 うどん	栄養価 低 603kcal 23.9g 14.4g 2.9g 中 623kcal 26.1g 15.1g 3.3g 高 640kcal 27.8g 15.7g 3.9g きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・しめじ・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩) でん粉・えび・魚肉すり身・キャベツ・たまねぎ・豚脂・たけのこ・卵・油脂加工品(乳)・さやえんどう・ごま油・食塩・砂糖・オニオンソース・なたね油・チキンエキス・小麦・みりん・でん粉・紅麹・大豆 砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天	31 ごはん	栄養価 低 563kcal 22.7g 16.9g 1.5g 中 624kcal 25.2g 18.1g 1.7g 高 683kcal 27.5g 19.4g 1.9g 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ホールコーン・さつま揚げ(魚肉(イトリリスケワ・エリ)・でん粉・砂糖・食塩・菜種油)・きくらげ・調整豆乳(大豆・砂糖・米油・塩)・ごま油(ごま)・シヤンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・乳・大豆・ゼラチン・ごま)・ちゃんぽんスープの素(ポークエキス・動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・メンバウダー・香辛料・小麦・大豆) 鶏肉・玉葱・人参・れんこん・長ネギ・砂糖・醤油・水あめ・チキンエキス・パン粉・植物油(大豆・みりん・塩・でん粉・カラメル・小麦)	32 ごはん	栄養価 低 527kcal 20.8g 19.5g 2.6g 中 588kcal 23.2g 21.0g 2.9g 高 690kcal 26.6g 23.3g 3.5g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス)・パセリ・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・こしょう・白ワイン 鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・酵母エキス・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・小麦粉・大豆粉・植物油(大豆・パーム油・菜種油) りんご・砂糖・水あめ	だいこんのそぼろに さんまうまかに 小骨に気をつけて食べましょう	かしわうどん えびかいせん ぎょうざ(2こ) アセロラゼリー	ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク たまねぎ・人参・揚げ油(パーム油)・小麦粉・ごぼう・香菊・塩・ベーキングパウダー・大豆・菜種油	鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・カラメル・大豆)・有塩バター(乳)・パスタ・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) パインアップル・砂糖	じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス・ホイールマカロニ(小麦)・ダウストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく パン粉・バターミックス(でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵)・えび・すけぞうだら・たまねぎ・冷凍豆腐・小麦粉・野菜エキス・食塩・卵・酵母エキス・砂糖・でん粉・香辛料・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・大豆・菜種油 食用植物油(ピクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆)	さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩
かきたまじる どうさんめと かぼちゃのコロッケ はいがふりかけ	コンソメスープ ドライカレー ヨーグルト	やさいちゃんぽん スープ わかどりやさいの やきつくね	ポトフ トマトソース チキンカツ りんごジャム	こんきはバッチリ! こんさいみそしる かれないのたつたあげ 小骨に気をつけて食べましょう	かれない・しょうゆ・みりん・しょうが・でん粉・小麦粉・大豆・菜種油	8 ごはん	栄養価 低 623kcal 25.6g 18.2g 1.6g 中 713kcal 30.6g 20.8g 1.9g 高 800kcal 34.6g 23.3g 2.5g 鶏肉・里芋・ごぼう・人参・長葱・つきごんにゃく・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし・白炒りごま・白ねりごま 豚肉・カット大豆・人参・玉葱・ホールコーン・芽ひじき・おろし生姜・菜種油・味噌(大豆・米)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・砂糖・にんにく・料理酒・枝豆 さつま芋・砂糖・植物油(米)	9 うどん	栄養価 低 583kcal 21.0g 19.4g 2.1g 中 600kcal 20.6g 20.2g 2.5g 高 617kcal 23.1g 20.8g 2.8g ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク たまねぎ・人参・揚げ油(パーム油)・小麦粉・ごぼう・香菊・塩・ベーキングパウダー・大豆・菜種油	10 ごはん	栄養価 低 591kcal 22.1g 14.5g 1.8g 中 668kcal 25.7g 16.2g 2.2g 高 746kcal 28.8g 17.8g 2.6g 鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・カラメル・大豆)・有塩バター(乳)・パスタ・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) パインアップル・砂糖	11 せわり コッペパン	栄養価 低 478kcal 20.8g 15.3g 3.2g 中 536kcal 23.8g 16.4g 3.7g 高 634kcal 28.3g 18.4g 4.1g ワタナスープ やきそば 焼きそばパンにして食べよう!	12 ごはん	栄養価 低 663kcal 27.3g 22.9g 1.2g 中 734kcal 30.4g 25.2g 1.4g 高 806kcal 33.3g 27.2g 1.5g 大根・人参・絹揚げ(豆乳・でん粉・植物油(大豆)・おろし生姜・青梗菜・豚肉・うすら卵・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖・にんにく・ごま油(ごま)・オニオンソース(かき・ほたて) 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・塩・酵母エキス・しょうがペースト・にんにくペースト・香辛料・植物油・菜種油・でん粉・酢・砂糖・しょうゆ・酒・オニオンエキス・カラメル・大豆	ごま汁 かいたくどん おさつスティック 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べましょう。	ごもくうどん やさいかきあげ	スープカレー スライスパン	ワンタンスープ やきそば 焼きそばパンにして食べよう!	あつあげとだいこんの オニオンソースに にくだんご(2こ) 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	15 ごはん	栄養価 低 590kcal 26.7g 19.3g 2.0g 中 647kcal 29.0g 20.2g 2.2g 高 701kcal 31.4g 21.0g 2.4g 豆腐・長葱・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・なめこ・人参・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・煮干しだしバツク(かたくいわし) さば・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆	16 スパゲティ	栄養価 低 594kcal 24.7g 23.1g 3.9g 中 623kcal 25.9g 24.8g 4.3g 高 653kcal 27.1g 26.4g 4.7g ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・人参・玉葱・ホールコーン・グリーンアスパラガス・しめじ・ソテーオニオン(大豆)・牛乳・スープストック無塩(ポークエキス・香味油(動物油脂・野菜)・チキンエキス・酵母エキス・鰹エキス・ゼラチン)・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ペシャメルソース(乳・小麦・ほたて・大豆)・生クリーム(乳)・菜種油・こしょう・塩 鶏肉・でん粉・植物油(食塩・レモンジュースパウダー・しょうゆ・香辛料・パセリ・小麦・大豆・菜種油)	17 ごはん	栄養価 低 532kcal 21.0g 14.5g 1.6g 中 607kcal 24.0g 16.1g 1.8g 高 677kcal 26.7g 17.9g 2.5g わかめ・豆腐・じゃが芋・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・長葱・合わせだし(さば)・和風だし・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米) カット大豆・豚肉・ぜんまい・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・もやし・にんにく・おろし生姜・砂糖・醤油(大豆)・白炒りごま・ごま油(ごま)・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・みりん(米)・キムチの素(にんにく・りんご・みかん・生姜・塩・砂糖・酢・唐辛子・かつおエキス・いかエキス・発酵野菜・かつおぶし・昆布・パプリカ・大豆)・オニオンソース(かき・ほたて)	18 バーガーパン	栄養価 低 613kcal 22.0g 28.8g 2.6g 中 671kcal 24.3g 30.4g 2.9g 高 774kcal 27.9g 32.5g 3.4g じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス・ホイールマカロニ(小麦)・ダウストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく パン粉・バターミックス(でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵)・えび・すけぞうだら・たまねぎ・冷凍豆腐・小麦粉・野菜エキス・食塩・卵・酵母エキス・砂糖・でん粉・香辛料・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・大豆・菜種油 食用植物油(ピクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆)	19 ごはん	栄養価 低 569kcal 25.6g 14.0g 1.9g 中 628kcal 29.6g 14.6g 2.1g 高 687kcal 31.9g 15.3g 2.3g さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩	なめこみそしる さばみそに 小骨に気をつけて食べましょう	ベーコンとグリーン アスパラのクリーム スパゲティ 北海道で美味しいグリーンアスパラが 採れる季節です。旬の味を残さず いただきますよ。 ミニグリルチキン (レモンハーブあじ)(2こ)	わかめみそしる ビビンバ ごはん混ぜて食べましょう	エビカツとタルタルソースを パンにはさんで食べましょう ホカホカトマトスープ エビカツ タルタルソース	さつまじる さわらのてりやき 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	22 ごはん	栄養価 低 531kcal 17.6g 16.2g 1.7g 中 581kcal 19.1g 16.7g 1.9g 高 628kcal 20.8g 17.3g 2.1g 豚肉・人参・豆腐・長葱・青梗菜・春巻(緑豆)・でん粉・たけのこ・こしょう・塩・醤油 ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・ごま油(ごま)・からスープ肉塊湯(豚骨・鶏骨・鶏肉・豚肉・豚脂・酵母エキス・りんご・卵) 小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・油脂加工品・でん粉・水あめ・植物油(ごま)・ショートニング・しょうゆ・大豆粉・砂糖・鶏肉・かきエキス・コーンフラワー・食塩・はるさめ・おろししょうが・からスープ・おろしにんにく・脱脂粉乳・豚肉・カラメル・菜種油 のり・昆布エキス(えび)・みりん(米)・砂糖・塩・唐辛子・魚醤・香辛料	23 ラーメン	栄養価 低 681kcal 25.7g 20.2g 3.2g 中 700kcal 27.2g 21.1g 3.7g 高 721kcal 28.6g 21.9g 4.1g ホールコーン・もやし・長葱・玉葱・人参・豚肉・つく(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・おろし生姜・にんにく・味噌ラーメンベース(豚肉・ほたて・ごま・大豆・小麦・鶏肉・ゼラチン)・有塩バター(乳)・こしょう・清湯スープ(豚肉・鶏肉) 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・オニオンソース・砂糖・植物油(みりん・塩・香辛料・小麦粉・大豆)	24 ごはん	栄養価 低 553kcal 23.1g 16.1g 1.8g 中 609kcal 25.2g 16.8g 2.1g 高 660kcal 27.2g 17.6g 2.3g 人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・長葱・鶏肉・ごぼう・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・合わせだし(さば)・和風だし(でん粉) にしん・味噌(大豆)・砂糖・みりん・ゆず皮・米でん粉	25 こくとうパン	栄養価 低 486kcal 24.5g 15.4g 3.3g 中 573kcal 29.0g 17.4g 2.9g 高 704kcal 35.0g 19.9g 3.5g 玉葱・ポテトニョッキ(じゃがいも・小麦粉・でん粉・卵・食塩・上新粉)・キャベツ・人参・パセリ・醤油(大豆・小麦)・こしょう・塩・コンソメ(鶏肉・豚肉)・オニオンソース(砂糖・オニオンエキス・ゼラチン・植物油・調味油・オニオンパウダー・小麦・大豆・豚肉) 鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・シュレッドチーズ(生乳・塩)・料理酒・にんにく・おろし生姜・コチュジャン(味噌(大豆)・砂糖・唐辛子・植物油(食塩・水麹・酒)・砂糖・醤油(大豆・小麦)・菜種油)	26 ごはん	栄養価 低 660kcal 22.1g 21.1g 1.6g 中 723kcal 24.1g 22.0g 1.8g 高 778kcal 25.7g 22.7g 2.0g すいとん(小麦粉・でん粉(タビオカ・じゃがいも・サゴ椰子))・白菜・人参・大根・ごぼう・つきごんにゃく・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・和風だし・塩・合わせだし(さば) 豚肉・でん粉・水あめ・卵・食塩・パン粉・フライミックス粉・小麦粉・植物油(乳・大豆・菜種油) 砂糖・りんご・トマト・玉葱・人参・とうもろこし・じゃがいも・さつまいも・食塩・でん粉・酢・香辛料・大豆	ごもくちゅうかスープ はるまき あじつきのり	バターコーンラーメン ショーロンポー(2こ)	よしのじる にしんのゆずみそに 小骨に気をつけて食べましょう	ニョッキ入り オニオンスープ チーズタッカルビ	すいとんじる ぶたロースカツ こぶくろソース 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	29 ごはん	栄養価 低 563kcal 21.1g 17.1g 1.1g 中 625kcal 23.3g 18.2g 1.2g 高 685kcal 25.7g 19.5g 1.5g 大根・人参・豚肉・長葱・ごんにゃく・でん粉・絹揚げ(豆乳・でん粉・植物油(大豆)・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖	30 うどん	栄養価 低 603kcal 23.9g 14.4g 2.9g 中 623kcal 26.1g 15.1g 3.3g 高 640kcal 27.8g 15.7g 3.9g きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・しめじ・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩) でん粉・えび・魚肉すり身・キャベツ・たまねぎ・豚脂・たけのこ・卵・油脂加工品(乳)・さやえんどう・ごま油・食塩・砂糖・オニオンソース・なたね油・チキンエキス・小麦・みりん・でん粉・紅麹・大豆 砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天	31 ごはん	栄養価 低 563kcal 22.7g 16.9g 1.5g 中 624kcal 25.2g 18.1g 1.7g 高 683kcal 27.5g 19.4g 1.9g 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ホールコーン・さつま揚げ(魚肉(イトリリスケワ・エリ)・でん粉・砂糖・食塩・菜種油)・きくらげ・調整豆乳(大豆・砂糖・米油・塩)・ごま油(ごま)・シヤンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・乳・大豆・ゼラチン・ごま)・ちゃんぽんスープの素(ポークエキス・動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・メンバウダー・香辛料・小麦・大豆) 鶏肉・玉葱・人参・れんこん・長ネギ・砂糖・醤油・水あめ・チキンエキス・パン粉・植物油(大豆・みりん・塩・でん粉・カラメル・小麦)	32 ごはん	栄養価 低 527kcal 20.8g 19.5g 2.6g 中 588kcal 23.2g 21.0g 2.9g 高 690kcal 26.6g 23.3g 3.5g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス)・パセリ・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・こしょう・白ワイン 鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・酵母エキス・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・小麦粉・大豆粉・植物油(大豆・パーム油・菜種油) りんご・砂糖・水あめ	だいこんのそぼろに さんまうまかに 小骨に気をつけて食べましょう	かしわうどん えびかいせん ぎょうざ(2こ) アセロラゼリー	ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク たまねぎ・人参・揚げ油(パーム油)・小麦粉・ごぼう・香菊・塩・ベーキングパウダー・大豆・菜種油	鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・カラメル・大豆)・有塩バター(乳)・パスタ・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) パインアップル・砂糖	じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス・ホイールマカロニ(小麦)・ダウストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく パン粉・バターミックス(でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵)・えび・すけぞうだら・たまねぎ・冷凍豆腐・小麦粉・野菜エキス・食塩・卵・酵母エキス・砂糖・でん粉・香辛料・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・大豆・菜種油 食用植物油(ピクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆)	さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩										
8 ごはん	栄養価 低 623kcal 25.6g 18.2g 1.6g 中 713kcal 30.6g 20.8g 1.9g 高 800kcal 34.6g 23.3g 2.5g 鶏肉・里芋・ごぼう・人参・長葱・つきごんにゃく・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし・白炒りごま・白ねりごま 豚肉・カット大豆・人参・玉葱・ホールコーン・芽ひじき・おろし生姜・菜種油・味噌(大豆・米)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・砂糖・にんにく・料理酒・枝豆 さつま芋・砂糖・植物油(米)	9 うどん	栄養価 低 583kcal 21.0g 19.4g 2.1g 中 600kcal 20.6g 20.2g 2.5g 高 617kcal 23.1g 20.8g 2.8g ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク たまねぎ・人参・揚げ油(パーム油)・小麦粉・ごぼう・香菊・塩・ベーキングパウダー・大豆・菜種油	10 ごはん	栄養価 低 591kcal 22.1g 14.5g 1.8g 中 668kcal 25.7g 16.2g 2.2g 高 746kcal 28.8g 17.8g 2.6g 鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・カラメル・大豆)・有塩バター(乳)・パスタ・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) パインアップル・砂糖	11 せわり コッペパン	栄養価 低 478kcal 20.8g 15.3g 3.2g 中 536kcal 23.8g 16.4g 3.7g 高 634kcal 28.3g 18.4g 4.1g ワタナスープ やきそば 焼きそばパンにして食べよう!	12 ごはん	栄養価 低 663kcal 27.3g 22.9g 1.2g 中 734kcal 30.4g 25.2g 1.4g 高 806kcal 33.3g 27.2g 1.5g 大根・人参・絹揚げ(豆乳・でん粉・植物油(大豆)・おろし生姜・青梗菜・豚肉・うすら卵・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖・にんにく・ごま油(ごま)・オニオンソース(かき・ほたて) 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・塩・酵母エキス・しょうがペースト・にんにくペースト・香辛料・植物油・菜種油・でん粉・酢・砂糖・しょうゆ・酒・オニオンエキス・カラメル・大豆	ごま汁 かいたくどん おさつスティック 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べましょう。	ごもくうどん やさいかきあげ	スープカレー スライスパン	ワンタンスープ やきそば 焼きそばパンにして食べよう!	あつあげとだいこんの オニオンソースに にくだんご(2こ) 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	15 ごはん	栄養価 低 590kcal 26.7g 19.3g 2.0g 中 647kcal 29.0g 20.2g 2.2g 高 701kcal 31.4g 21.0g 2.4g 豆腐・長葱・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・なめこ・人参・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・煮干しだしバツク(かたくいわし) さば・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆	16 スパゲティ	栄養価 低 594kcal 24.7g 23.1g 3.9g 中 623kcal 25.9g 24.8g 4.3g 高 653kcal 27.1g 26.4g 4.7g ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・人参・玉葱・ホールコーン・グリーンアスパラガス・しめじ・ソテーオニオン(大豆)・牛乳・スープストック無塩(ポークエキス・香味油(動物油脂・野菜)・チキンエキス・酵母エキス・鰹エキス・ゼラチン)・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ペシャメルソース(乳・小麦・ほたて・大豆)・生クリーム(乳)・菜種油・こしょう・塩 鶏肉・でん粉・植物油(食塩・レモンジュースパウダー・しょうゆ・香辛料・パセリ・小麦・大豆・菜種油)	17 ごはん	栄養価 低 532kcal 21.0g 14.5g 1.6g 中 607kcal 24.0g 16.1g 1.8g 高 677kcal 26.7g 17.9g 2.5g わかめ・豆腐・じゃが芋・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・長葱・合わせだし(さば)・和風だし・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米) カット大豆・豚肉・ぜんまい・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・もやし・にんにく・おろし生姜・砂糖・醤油(大豆)・白炒りごま・ごま油(ごま)・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・みりん(米)・キムチの素(にんにく・りんご・みかん・生姜・塩・砂糖・酢・唐辛子・かつおエキス・いかエキス・発酵野菜・かつおぶし・昆布・パプリカ・大豆)・オニオンソース(かき・ほたて)	18 バーガーパン	栄養価 低 613kcal 22.0g 28.8g 2.6g 中 671kcal 24.3g 30.4g 2.9g 高 774kcal 27.9g 32.5g 3.4g じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス・ホイールマカロニ(小麦)・ダウストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく パン粉・バターミックス(でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵)・えび・すけぞうだら・たまねぎ・冷凍豆腐・小麦粉・野菜エキス・食塩・卵・酵母エキス・砂糖・でん粉・香辛料・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・大豆・菜種油 食用植物油(ピクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆)	19 ごはん	栄養価 低 569kcal 25.6g 14.0g 1.9g 中 628kcal 29.6g 14.6g 2.1g 高 687kcal 31.9g 15.3g 2.3g さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩	なめこみそしる さばみそに 小骨に気をつけて食べましょう	ベーコンとグリーン アスパラのクリーム スパゲティ 北海道で美味しいグリーンアスパラが 採れる季節です。旬の味を残さず いただきますよ。 ミニグリルチキン (レモンハーブあじ)(2こ)	わかめみそしる ビビンバ ごはん混ぜて食べましょう	エビカツとタルタルソースを パンにはさんで食べましょう ホカホカトマトスープ エビカツ タルタルソース	さつまじる さわらのてりやき 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	22 ごはん	栄養価 低 531kcal 17.6g 16.2g 1.7g 中 581kcal 19.1g 16.7g 1.9g 高 628kcal 20.8g 17.3g 2.1g 豚肉・人参・豆腐・長葱・青梗菜・春巻(緑豆)・でん粉・たけのこ・こしょう・塩・醤油 ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・ごま油(ごま)・からスープ肉塊湯(豚骨・鶏骨・鶏肉・豚肉・豚脂・酵母エキス・りんご・卵) 小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・油脂加工品・でん粉・水あめ・植物油(ごま)・ショートニング・しょうゆ・大豆粉・砂糖・鶏肉・かきエキス・コーンフラワー・食塩・はるさめ・おろししょうが・からスープ・おろしにんにく・脱脂粉乳・豚肉・カラメル・菜種油 のり・昆布エキス(えび)・みりん(米)・砂糖・塩・唐辛子・魚醤・香辛料	23 ラーメン	栄養価 低 681kcal 25.7g 20.2g 3.2g 中 700kcal 27.2g 21.1g 3.7g 高 721kcal 28.6g 21.9g 4.1g ホールコーン・もやし・長葱・玉葱・人参・豚肉・つく(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・おろし生姜・にんにく・味噌ラーメンベース(豚肉・ほたて・ごま・大豆・小麦・鶏肉・ゼラチン)・有塩バター(乳)・こしょう・清湯スープ(豚肉・鶏肉) 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・オニオンソース・砂糖・植物油(みりん・塩・香辛料・小麦粉・大豆)	24 ごはん	栄養価 低 553kcal 23.1g 16.1g 1.8g 中 609kcal 25.2g 16.8g 2.1g 高 660kcal 27.2g 17.6g 2.3g 人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・長葱・鶏肉・ごぼう・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・合わせだし(さば)・和風だし(でん粉) にしん・味噌(大豆)・砂糖・みりん・ゆず皮・米でん粉	25 こくとうパン	栄養価 低 486kcal 24.5g 15.4g 3.3g 中 573kcal 29.0g 17.4g 2.9g 高 704kcal 35.0g 19.9g 3.5g 玉葱・ポテトニョッキ(じゃがいも・小麦粉・でん粉・卵・食塩・上新粉)・キャベツ・人参・パセリ・醤油(大豆・小麦)・こしょう・塩・コンソメ(鶏肉・豚肉)・オニオンソース(砂糖・オニオンエキス・ゼラチン・植物油・調味油・オニオンパウダー・小麦・大豆・豚肉) 鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・シュレッドチーズ(生乳・塩)・料理酒・にんにく・おろし生姜・コチュジャン(味噌(大豆)・砂糖・唐辛子・植物油(食塩・水麹・酒)・砂糖・醤油(大豆・小麦)・菜種油)	26 ごはん	栄養価 低 660kcal 22.1g 21.1g 1.6g 中 723kcal 24.1g 22.0g 1.8g 高 778kcal 25.7g 22.7g 2.0g すいとん(小麦粉・でん粉(タビオカ・じゃがいも・サゴ椰子))・白菜・人参・大根・ごぼう・つきごんにゃく・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・和風だし・塩・合わせだし(さば) 豚肉・でん粉・水あめ・卵・食塩・パン粉・フライミックス粉・小麦粉・植物油(乳・大豆・菜種油) 砂糖・りんご・トマト・玉葱・人参・とうもろこし・じゃがいも・さつまいも・食塩・でん粉・酢・香辛料・大豆	ごもくちゅうかスープ はるまき あじつきのり	バターコーンラーメン ショーロンポー(2こ)	よしのじる にしんのゆずみそに 小骨に気をつけて食べましょう	ニョッキ入り オニオンスープ チーズタッカルビ	すいとんじる ぶたロースカツ こぶくろソース 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	29 ごはん	栄養価 低 563kcal 21.1g 17.1g 1.1g 中 625kcal 23.3g 18.2g 1.2g 高 685kcal 25.7g 19.5g 1.5g 大根・人参・豚肉・長葱・ごんにゃく・でん粉・絹揚げ(豆乳・でん粉・植物油(大豆)・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖	30 うどん	栄養価 低 603kcal 23.9g 14.4g 2.9g 中 623kcal 26.1g 15.1g 3.3g 高 640kcal 27.8g 15.7g 3.9g きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・しめじ・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩) でん粉・えび・魚肉すり身・キャベツ・たまねぎ・豚脂・たけのこ・卵・油脂加工品(乳)・さやえんどう・ごま油・食塩・砂糖・オニオンソース・なたね油・チキンエキス・小麦・みりん・でん粉・紅麹・大豆 砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天	31 ごはん	栄養価 低 563kcal 22.7g 16.9g 1.5g 中 624kcal 25.2g 18.1g 1.7g 高 683kcal 27.5g 19.4g 1.9g 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ホールコーン・さつま揚げ(魚肉(イトリリスケワ・エリ)・でん粉・砂糖・食塩・菜種油)・きくらげ・調整豆乳(大豆・砂糖・米油・塩)・ごま油(ごま)・シヤンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・乳・大豆・ゼラチン・ごま)・ちゃんぽんスープの素(ポークエキス・動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・メンバウダー・香辛料・小麦・大豆) 鶏肉・玉葱・人参・れんこん・長ネギ・砂糖・醤油・水あめ・チキンエキス・パン粉・植物油(大豆・みりん・塩・でん粉・カラメル・小麦)	32 ごはん	栄養価 低 527kcal 20.8g 19.5g 2.6g 中 588kcal 23.2g 21.0g 2.9g 高 690kcal 26.6g 23.3g 3.5g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス)・パセリ・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・こしょう・白ワイン 鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・酵母エキス・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・小麦粉・大豆粉・植物油(大豆・パーム油・菜種油) りんご・砂糖・水あめ	だいこんのそぼろに さんまうまかに 小骨に気をつけて食べましょう	かしわうどん えびかいせん ぎょうざ(2こ) アセロラゼリー	ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク たまねぎ・人参・揚げ油(パーム油)・小麦粉・ごぼう・香菊・塩・ベーキングパウダー・大豆・菜種油	鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・カラメル・大豆)・有塩バター(乳)・パスタ・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) パインアップル・砂糖	じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス・ホイールマカロニ(小麦)・ダウストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく パン粉・バターミックス(でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵)・えび・すけぞうだら・たまねぎ・冷凍豆腐・小麦粉・野菜エキス・食塩・卵・酵母エキス・砂糖・でん粉・香辛料・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・大豆・菜種油 食用植物油(ピクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆)	さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩																
ごま汁 かいたくどん おさつスティック 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べましょう。	ごもくうどん やさいかきあげ	スープカレー スライスパン	ワンタンスープ やきそば 焼きそばパンにして食べよう!	あつあげとだいこんの オニオンソースに にくだんご(2こ) 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	15 ごはん	栄養価 低 590kcal 26.7g 19.3g 2.0g 中 647kcal 29.0g 20.2g 2.2g 高 701kcal 31.4g 21.0g 2.4g 豆腐・長葱・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・なめこ・人参・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・煮干しだしバツク(かたくいわし) さば・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆	16 スパゲティ	栄養価 低 594kcal 24.7g 23.1g 3.9g 中 623kcal 25.9g 24.8g 4.3g 高 653kcal 27.1g 26.4g 4.7g ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・人参・玉葱・ホールコーン・グリーンアスパラガス・しめじ・ソテーオニオン(大豆)・牛乳・スープストック無塩(ポークエキス・香味油(動物油脂・野菜)・チキンエキス・酵母エキス・鰹エキス・ゼラチン)・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ペシャメルソース(乳・小麦・ほたて・大豆)・生クリーム(乳)・菜種油・こしょう・塩 鶏肉・でん粉・植物油(食塩・レモンジュースパウダー・しょうゆ・香辛料・パセリ・小麦・大豆・菜種油)	17 ごはん	栄養価 低 532kcal 21.0g 14.5g 1.6g 中 607kcal 24.0g 16.1g 1.8g 高 677kcal 26.7g 17.9g 2.5g わかめ・豆腐・じゃが芋・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・長葱・合わせだし(さば)・和風だし・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米) カット大豆・豚肉・ぜんまい・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・もやし・にんにく・おろし生姜・砂糖・醤油(大豆)・白炒りごま・ごま油(ごま)・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・みりん(米)・キムチの素(にんにく・りんご・みかん・生姜・塩・砂糖・酢・唐辛子・かつおエキス・いかエキス・発酵野菜・かつおぶし・昆布・パプリカ・大豆)・オニオンソース(かき・ほたて)	18 バーガーパン	栄養価 低 613kcal 22.0g 28.8g 2.6g 中 671kcal 24.3g 30.4g 2.9g 高 774kcal 27.9g 32.5g 3.4g じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス・ホイールマカロニ(小麦)・ダウストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく パン粉・バターミックス(でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵)・えび・すけぞうだら・たまねぎ・冷凍豆腐・小麦粉・野菜エキス・食塩・卵・酵母エキス・砂糖・でん粉・香辛料・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・大豆・菜種油 食用植物油(ピクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆)	19 ごはん	栄養価 低 569kcal 25.6g 14.0g 1.9g 中 628kcal 29.6g 14.6g 2.1g 高 687kcal 31.9g 15.3g 2.3g さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩	なめこみそしる さばみそに 小骨に気をつけて食べましょう	ベーコンとグリーン アスパラのクリーム スパゲティ 北海道で美味しいグリーンアスパラが 採れる季節です。旬の味を残さず いただきますよ。 ミニグリルチキン (レモンハーブあじ)(2こ)	わかめみそしる ビビンバ ごはん混ぜて食べましょう	エビカツとタルタルソースを パンにはさんで食べましょう ホカホカトマトスープ エビカツ タルタルソース	さつまじる さわらのてりやき 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	22 ごはん	栄養価 低 531kcal 17.6g 16.2g 1.7g 中 581kcal 19.1g 16.7g 1.9g 高 628kcal 20.8g 17.3g 2.1g 豚肉・人参・豆腐・長葱・青梗菜・春巻(緑豆)・でん粉・たけのこ・こしょう・塩・醤油 ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・ごま油(ごま)・からスープ肉塊湯(豚骨・鶏骨・鶏肉・豚肉・豚脂・酵母エキス・りんご・卵) 小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・油脂加工品・でん粉・水あめ・植物油(ごま)・ショートニング・しょうゆ・大豆粉・砂糖・鶏肉・かきエキス・コーンフラワー・食塩・はるさめ・おろししょうが・からスープ・おろしにんにく・脱脂粉乳・豚肉・カラメル・菜種油 のり・昆布エキス(えび)・みりん(米)・砂糖・塩・唐辛子・魚醤・香辛料	23 ラーメン	栄養価 低 681kcal 25.7g 20.2g 3.2g 中 700kcal 27.2g 21.1g 3.7g 高 721kcal 28.6g 21.9g 4.1g ホールコーン・もやし・長葱・玉葱・人参・豚肉・つく(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・おろし生姜・にんにく・味噌ラーメンベース(豚肉・ほたて・ごま・大豆・小麦・鶏肉・ゼラチン)・有塩バター(乳)・こしょう・清湯スープ(豚肉・鶏肉) 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・オニオンソース・砂糖・植物油(みりん・塩・香辛料・小麦粉・大豆)	24 ごはん	栄養価 低 553kcal 23.1g 16.1g 1.8g 中 609kcal 25.2g 16.8g 2.1g 高 660kcal 27.2g 17.6g 2.3g 人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・長葱・鶏肉・ごぼう・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・合わせだし(さば)・和風だし(でん粉) にしん・味噌(大豆)・砂糖・みりん・ゆず皮・米でん粉	25 こくとうパン	栄養価 低 486kcal 24.5g 15.4g 3.3g 中 573kcal 29.0g 17.4g 2.9g 高 704kcal 35.0g 19.9g 3.5g 玉葱・ポテトニョッキ(じゃがいも・小麦粉・でん粉・卵・食塩・上新粉)・キャベツ・人参・パセリ・醤油(大豆・小麦)・こしょう・塩・コンソメ(鶏肉・豚肉)・オニオンソース(砂糖・オニオンエキス・ゼラチン・植物油・調味油・オニオンパウダー・小麦・大豆・豚肉) 鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・シュレッドチーズ(生乳・塩)・料理酒・にんにく・おろし生姜・コチュジャン(味噌(大豆)・砂糖・唐辛子・植物油(食塩・水麹・酒)・砂糖・醤油(大豆・小麦)・菜種油)	26 ごはん	栄養価 低 660kcal 22.1g 21.1g 1.6g 中 723kcal 24.1g 22.0g 1.8g 高 778kcal 25.7g 22.7g 2.0g すいとん(小麦粉・でん粉(タビオカ・じゃがいも・サゴ椰子))・白菜・人参・大根・ごぼう・つきごんにゃく・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・和風だし・塩・合わせだし(さば) 豚肉・でん粉・水あめ・卵・食塩・パン粉・フライミックス粉・小麦粉・植物油(乳・大豆・菜種油) 砂糖・りんご・トマト・玉葱・人参・とうもろこし・じゃがいも・さつまいも・食塩・でん粉・酢・香辛料・大豆	ごもくちゅうかスープ はるまき あじつきのり	バターコーンラーメン ショーロンポー(2こ)	よしのじる にしんのゆずみそに 小骨に気をつけて食べましょう	ニョッキ入り オニオンスープ チーズタッカルビ	すいとんじる ぶたロースカツ こぶくろソース 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	29 ごはん	栄養価 低 563kcal 21.1g 17.1g 1.1g 中 625kcal 23.3g 18.2g 1.2g 高 685kcal 25.7g 19.5g 1.5g 大根・人参・豚肉・長葱・ごんにゃく・でん粉・絹揚げ(豆乳・でん粉・植物油(大豆)・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖	30 うどん	栄養価 低 603kcal 23.9g 14.4g 2.9g 中 623kcal 26.1g 15.1g 3.3g 高 640kcal 27.8g 15.7g 3.9g きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・しめじ・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩) でん粉・えび・魚肉すり身・キャベツ・たまねぎ・豚脂・たけのこ・卵・油脂加工品(乳)・さやえんどう・ごま油・食塩・砂糖・オニオンソース・なたね油・チキンエキス・小麦・みりん・でん粉・紅麹・大豆 砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天	31 ごはん	栄養価 低 563kcal 22.7g 16.9g 1.5g 中 624kcal 25.2g 18.1g 1.7g 高 683kcal 27.5g 19.4g 1.9g 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ホールコーン・さつま揚げ(魚肉(イトリリスケワ・エリ)・でん粉・砂糖・食塩・菜種油)・きくらげ・調整豆乳(大豆・砂糖・米油・塩)・ごま油(ごま)・シヤンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・乳・大豆・ゼラチン・ごま)・ちゃんぽんスープの素(ポークエキス・動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・メンバウダー・香辛料・小麦・大豆) 鶏肉・玉葱・人参・れんこん・長ネギ・砂糖・醤油・水あめ・チキンエキス・パン粉・植物油(大豆・みりん・塩・でん粉・カラメル・小麦)	32 ごはん	栄養価 低 527kcal 20.8g 19.5g 2.6g 中 588kcal 23.2g 21.0g 2.9g 高 690kcal 26.6g 23.3g 3.5g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス)・パセリ・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・こしょう・白ワイン 鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・酵母エキス・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・小麦粉・大豆粉・植物油(大豆・パーム油・菜種油) りんご・砂糖・水あめ	だいこんのそぼろに さんまうまかに 小骨に気をつけて食べましょう	かしわうどん えびかいせん ぎょうざ(2こ) アセロラゼリー	ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク たまねぎ・人参・揚げ油(パーム油)・小麦粉・ごぼう・香菊・塩・ベーキングパウダー・大豆・菜種油	鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・カラメル・大豆)・有塩バター(乳)・パスタ・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) パインアップル・砂糖	じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス・ホイールマカロニ(小麦)・ダウストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく パン粉・バターミックス(でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵)・えび・すけぞうだら・たまねぎ・冷凍豆腐・小麦粉・野菜エキス・食塩・卵・酵母エキス・砂糖・でん粉・香辛料・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・大豆・菜種油 食用植物油(ピクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆)	さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩																										
15 ごはん	栄養価 低 590kcal 26.7g 19.3g 2.0g 中 647kcal 29.0g 20.2g 2.2g 高 701kcal 31.4g 21.0g 2.4g 豆腐・長葱・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・なめこ・人参・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・煮干しだしバツク(かたくいわし) さば・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆	16 スパゲティ	栄養価 低 594kcal 24.7g 23.1g 3.9g 中 623kcal 25.9g 24.8g 4.3g 高 653kcal 27.1g 26.4g 4.7g ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・人参・玉葱・ホールコーン・グリーンアスパラガス・しめじ・ソテーオニオン(大豆)・牛乳・スープストック無塩(ポークエキス・香味油(動物油脂・野菜)・チキンエキス・酵母エキス・鰹エキス・ゼラチン)・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ペシャメルソース(乳・小麦・ほたて・大豆)・生クリーム(乳)・菜種油・こしょう・塩 鶏肉・でん粉・植物油(食塩・レモンジュースパウダー・しょうゆ・香辛料・パセリ・小麦・大豆・菜種油)	17 ごはん	栄養価 低 532kcal 21.0g 14.5g 1.6g 中 607kcal 24.0g 16.1g 1.8g 高 677kcal 26.7g 17.9g 2.5g わかめ・豆腐・じゃが芋・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・長葱・合わせだし(さば)・和風だし・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米) カット大豆・豚肉・ぜんまい・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・もやし・にんにく・おろし生姜・砂糖・醤油(大豆)・白炒りごま・ごま油(ごま)・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・みりん(米)・キムチの素(にんにく・りんご・みかん・生姜・塩・砂糖・酢・唐辛子・かつおエキス・いかエキス・発酵野菜・かつおぶし・昆布・パプリカ・大豆)・オニオンソース(かき・ほたて)	18 バーガーパン	栄養価 低 613kcal 22.0g 28.8g 2.6g 中 671kcal 24.3g 30.4g 2.9g 高 774kcal 27.9g 32.5g 3.4g じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス・ホイールマカロニ(小麦)・ダウストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく パン粉・バターミックス(でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵)・えび・すけぞうだら・たまねぎ・冷凍豆腐・小麦粉・野菜エキス・食塩・卵・酵母エキス・砂糖・でん粉・香辛料・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・大豆・菜種油 食用植物油(ピクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆)	19 ごはん	栄養価 低 569kcal 25.6g 14.0g 1.9g 中 628kcal 29.6g 14.6g 2.1g 高 687kcal 31.9g 15.3g 2.3g さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩	なめこみそしる さばみそに 小骨に気をつけて食べましょう	ベーコンとグリーン アスパラのクリーム スパゲティ 北海道で美味しいグリーンアスパラが 採れる季節です。旬の味を残さず いただきますよ。 ミニグリルチキン (レモンハーブあじ)(2こ)	わかめみそしる ビビンバ ごはん混ぜて食べましょう	エビカツとタルタルソースを パンにはさんで食べましょう ホカホカトマトスープ エビカツ タルタルソース	さつまじる さわらのてりやき 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	22 ごはん	栄養価 低 531kcal 17.6g 16.2g 1.7g 中 581kcal 19.1g 16.7g 1.9g 高 628kcal 20.8g 17.3g 2.1g 豚肉・人参・豆腐・長葱・青梗菜・春巻(緑豆)・でん粉・たけのこ・こしょう・塩・醤油 ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・ごま油(ごま)・からスープ肉塊湯(豚骨・鶏骨・鶏肉・豚肉・豚脂・酵母エキス・りんご・卵) 小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・油脂加工品・でん粉・水あめ・植物油(ごま)・ショートニング・しょうゆ・大豆粉・砂糖・鶏肉・かきエキス・コーンフラワー・食塩・はるさめ・おろししょうが・からスープ・おろしにんにく・脱脂粉乳・豚肉・カラメル・菜種油 のり・昆布エキス(えび)・みりん(米)・砂糖・塩・唐辛子・魚醤・香辛料	23 ラーメン	栄養価 低 681kcal 25.7g 20.2g 3.2g 中 700kcal 27.2g 21.1g 3.7g 高 721kcal 28.6g 21.9g 4.1g ホールコーン・もやし・長葱・玉葱・人参・豚肉・つく(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・おろし生姜・にんにく・味噌ラーメンベース(豚肉・ほたて・ごま・大豆・小麦・鶏肉・ゼラチン)・有塩バター(乳)・こしょう・清湯スープ(豚肉・鶏肉) 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・オニオンソース・砂糖・植物油(みりん・塩・香辛料・小麦粉・大豆)	24 ごはん	栄養価 低 553kcal 23.1g 16.1g 1.8g 中 609kcal 25.2g 16.8g 2.1g 高 660kcal 27.2g 17.6g 2.3g 人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・長葱・鶏肉・ごぼう・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・合わせだし(さば)・和風だし(でん粉) にしん・味噌(大豆)・砂糖・みりん・ゆず皮・米でん粉	25 こくとうパン	栄養価 低 486kcal 24.5g 15.4g 3.3g 中 573kcal 29.0g 17.4g 2.9g 高 704kcal 35.0g 19.9g 3.5g 玉葱・ポテトニョッキ(じゃがいも・小麦粉・でん粉・卵・食塩・上新粉)・キャベツ・人参・パセリ・醤油(大豆・小麦)・こしょう・塩・コンソメ(鶏肉・豚肉)・オニオンソース(砂糖・オニオンエキス・ゼラチン・植物油・調味油・オニオンパウダー・小麦・大豆・豚肉) 鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・シュレッドチーズ(生乳・塩)・料理酒・にんにく・おろし生姜・コチュジャン(味噌(大豆)・砂糖・唐辛子・植物油(食塩・水麹・酒)・砂糖・醤油(大豆・小麦)・菜種油)	26 ごはん	栄養価 低 660kcal 22.1g 21.1g 1.6g 中 723kcal 24.1g 22.0g 1.8g 高 778kcal 25.7g 22.7g 2.0g すいとん(小麦粉・でん粉(タビオカ・じゃがいも・サゴ椰子))・白菜・人参・大根・ごぼう・つきごんにゃく・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・和風だし・塩・合わせだし(さば) 豚肉・でん粉・水あめ・卵・食塩・パン粉・フライミックス粉・小麦粉・植物油(乳・大豆・菜種油) 砂糖・りんご・トマト・玉葱・人参・とうもろこし・じゃがいも・さつまいも・食塩・でん粉・酢・香辛料・大豆	ごもくちゅうかスープ はるまき あじつきのり	バターコーンラーメン ショーロンポー(2こ)	よしのじる にしんのゆずみそに 小骨に気をつけて食べましょう	ニョッキ入り オニオンスープ チーズタッカルビ	すいとんじる ぶたロースカツ こぶくろソース 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	29 ごはん	栄養価 低 563kcal 21.1g 17.1g 1.1g 中 625kcal 23.3g 18.2g 1.2g 高 685kcal 25.7g 19.5g 1.5g 大根・人参・豚肉・長葱・ごんにゃく・でん粉・絹揚げ(豆乳・でん粉・植物油(大豆)・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖	30 うどん	栄養価 低 603kcal 23.9g 14.4g 2.9g 中 623kcal 26.1g 15.1g 3.3g 高 640kcal 27.8g 15.7g 3.9g きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・しめじ・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩) でん粉・えび・魚肉すり身・キャベツ・たまねぎ・豚脂・たけのこ・卵・油脂加工品(乳)・さやえんどう・ごま油・食塩・砂糖・オニオンソース・なたね油・チキンエキス・小麦・みりん・でん粉・紅麹・大豆 砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天	31 ごはん	栄養価 低 563kcal 22.7g 16.9g 1.5g 中 624kcal 25.2g 18.1g 1.7g 高 683kcal 27.5g 19.4g 1.9g 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ホールコーン・さつま揚げ(魚肉(イトリリスケワ・エリ)・でん粉・砂糖・食塩・菜種油)・きくらげ・調整豆乳(大豆・砂糖・米油・塩)・ごま油(ごま)・シヤンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・乳・大豆・ゼラチン・ごま)・ちゃんぽんスープの素(ポークエキス・動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・メンバウダー・香辛料・小麦・大豆) 鶏肉・玉葱・人参・れんこん・長ネギ・砂糖・醤油・水あめ・チキンエキス・パン粉・植物油(大豆・みりん・塩・でん粉・カラメル・小麦)	32 ごはん	栄養価 低 527kcal 20.8g 19.5g 2.6g 中 588kcal 23.2g 21.0g 2.9g 高 690kcal 26.6g 23.3g 3.5g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス)・パセリ・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・こしょう・白ワイン 鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・酵母エキス・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・小麦粉・大豆粉・植物油(大豆・パーム油・菜種油) りんご・砂糖・水あめ	だいこんのそぼろに さんまうまかに 小骨に気をつけて食べましょう	かしわうどん えびかいせん ぎょうざ(2こ) アセロラゼリー	ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク たまねぎ・人参・揚げ油(パーム油)・小麦粉・ごぼう・香菊・塩・ベーキングパウダー・大豆・菜種油	鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・カラメル・大豆)・有塩バター(乳)・パスタ・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) パインアップル・砂糖	じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス・ホイールマカロニ(小麦)・ダウストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく パン粉・バターミックス(でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵)・えび・すけぞうだら・たまねぎ・冷凍豆腐・小麦粉・野菜エキス・食塩・卵・酵母エキス・砂糖・でん粉・香辛料・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・大豆・菜種油 食用植物油(ピクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆)	さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩																																
なめこみそしる さばみそに 小骨に気をつけて食べましょう	ベーコンとグリーン アスパラのクリーム スパゲティ 北海道で美味しいグリーンアスパラが 採れる季節です。旬の味を残さず いただきますよ。 ミニグリルチキン (レモンハーブあじ)(2こ)	わかめみそしる ビビンバ ごはん混ぜて食べましょう	エビカツとタルタルソースを パンにはさんで食べましょう ホカホカトマトスープ エビカツ タルタルソース	さつまじる さわらのてりやき 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	22 ごはん	栄養価 低 531kcal 17.6g 16.2g 1.7g 中 581kcal 19.1g 16.7g 1.9g 高 628kcal 20.8g 17.3g 2.1g 豚肉・人参・豆腐・長葱・青梗菜・春巻(緑豆)・でん粉・たけのこ・こしょう・塩・醤油 ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・ごま油(ごま)・からスープ肉塊湯(豚骨・鶏骨・鶏肉・豚肉・豚脂・酵母エキス・りんご・卵) 小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・油脂加工品・でん粉・水あめ・植物油(ごま)・ショートニング・しょうゆ・大豆粉・砂糖・鶏肉・かきエキス・コーンフラワー・食塩・はるさめ・おろししょうが・からスープ・おろしにんにく・脱脂粉乳・豚肉・カラメル・菜種油 のり・昆布エキス(えび)・みりん(米)・砂糖・塩・唐辛子・魚醤・香辛料	23 ラーメン	栄養価 低 681kcal 25.7g 20.2g 3.2g 中 700kcal 27.2g 21.1g 3.7g 高 721kcal 28.6g 21.9g 4.1g ホールコーン・もやし・長葱・玉葱・人参・豚肉・つく(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・おろし生姜・にんにく・味噌ラーメンベース(豚肉・ほたて・ごま・大豆・小麦・鶏肉・ゼラチン)・有塩バター(乳)・こしょう・清湯スープ(豚肉・鶏肉) 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・オニオンソース・砂糖・植物油(みりん・塩・香辛料・小麦粉・大豆)	24 ごはん	栄養価 低 553kcal 23.1g 16.1g 1.8g 中 609kcal 25.2g 16.8g 2.1g 高 660kcal 27.2g 17.6g 2.3g 人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・長葱・鶏肉・ごぼう・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・合わせだし(さば)・和風だし(でん粉) にしん・味噌(大豆)・砂糖・みりん・ゆず皮・米でん粉	25 こくとうパン	栄養価 低 486kcal 24.5g 15.4g 3.3g 中 573kcal 29.0g 17.4g 2.9g 高 704kcal 35.0g 19.9g 3.5g 玉葱・ポテトニョッキ(じゃがいも・小麦粉・でん粉・卵・食塩・上新粉)・キャベツ・人参・パセリ・醤油(大豆・小麦)・こしょう・塩・コンソメ(鶏肉・豚肉)・オニオンソース(砂糖・オニオンエキス・ゼラチン・植物油・調味油・オニオンパウダー・小麦・大豆・豚肉) 鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・シュレッドチーズ(生乳・塩)・料理酒・にんにく・おろし生姜・コチュジャン(味噌(大豆)・砂糖・唐辛子・植物油(食塩・水麹・酒)・砂糖・醤油(大豆・小麦)・菜種油)	26 ごはん	栄養価 低 660kcal 22.1g 21.1g 1.6g 中 723kcal 24.1g 22.0g 1.8g 高 778kcal 25.7g 22.7g 2.0g すいとん(小麦粉・でん粉(タビオカ・じゃがいも・サゴ椰子))・白菜・人参・大根・ごぼう・つきごんにゃく・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・和風だし・塩・合わせだし(さば) 豚肉・でん粉・水あめ・卵・食塩・パン粉・フライミックス粉・小麦粉・植物油(乳・大豆・菜種油) 砂糖・りんご・トマト・玉葱・人参・とうもろこし・じゃがいも・さつまいも・食塩・でん粉・酢・香辛料・大豆	ごもくちゅうかスープ はるまき あじつきのり	バターコーンラーメン ショーロンポー(2こ)	よしのじる にしんのゆずみそに 小骨に気をつけて食べましょう	ニョッキ入り オニオンスープ チーズタッカルビ	すいとんじる ぶたロースカツ こぶくろソース 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	29 ごはん	栄養価 低 563kcal 21.1g 17.1g 1.1g 中 625kcal 23.3g 18.2g 1.2g 高 685kcal 25.7g 19.5g 1.5g 大根・人参・豚肉・長葱・ごんにゃく・でん粉・絹揚げ(豆乳・でん粉・植物油(大豆)・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖	30 うどん	栄養価 低 603kcal 23.9g 14.4g 2.9g 中 623kcal 26.1g 15.1g 3.3g 高 640kcal 27.8g 15.7g 3.9g きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・しめじ・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩) でん粉・えび・魚肉すり身・キャベツ・たまねぎ・豚脂・たけのこ・卵・油脂加工品(乳)・さやえんどう・ごま油・食塩・砂糖・オニオンソース・なたね油・チキンエキス・小麦・みりん・でん粉・紅麹・大豆 砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天	31 ごはん	栄養価 低 563kcal 22.7g 16.9g 1.5g 中 624kcal 25.2g 18.1g 1.7g 高 683kcal 27.5g 19.4g 1.9g 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ホールコーン・さつま揚げ(魚肉(イトリリスケワ・エリ)・でん粉・砂糖・食塩・菜種油)・きくらげ・調整豆乳(大豆・砂糖・米油・塩)・ごま油(ごま)・シヤンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・乳・大豆・ゼラチン・ごま)・ちゃんぽんスープの素(ポークエキス・動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・メンバウダー・香辛料・小麦・大豆) 鶏肉・玉葱・人参・れんこん・長ネギ・砂糖・醤油・水あめ・チキンエキス・パン粉・植物油(大豆・みりん・塩・でん粉・カラメル・小麦)	32 ごはん	栄養価 低 527kcal 20.8g 19.5g 2.6g 中 588kcal 23.2g 21.0g 2.9g 高 690kcal 26.6g 23.3g 3.5g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス)・パセリ・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・こしょう・白ワイン 鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・酵母エキス・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・小麦粉・大豆粉・植物油(大豆・パーム油・菜種油) りんご・砂糖・水あめ	だいこんのそぼろに さんまうまかに 小骨に気をつけて食べましょう	かしわうどん えびかいせん ぎょうざ(2こ) アセロラゼリー	ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク たまねぎ・人参・揚げ油(パーム油)・小麦粉・ごぼう・香菊・塩・ベーキングパウダー・大豆・菜種油	鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・カラメル・大豆)・有塩バター(乳)・パスタ・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) パインアップル・砂糖	じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス・ホイールマカロニ(小麦)・ダウストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく パン粉・バターミックス(でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵)・えび・すけぞうだら・たまねぎ・冷凍豆腐・小麦粉・野菜エキス・食塩・卵・酵母エキス・砂糖・でん粉・香辛料・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・大豆・菜種油 食用植物油(ピクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆)	さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩																																										
22 ごはん	栄養価 低 531kcal 17.6g 16.2g 1.7g 中 581kcal 19.1g 16.7g 1.9g 高 628kcal 20.8g 17.3g 2.1g 豚肉・人参・豆腐・長葱・青梗菜・春巻(緑豆)・でん粉・たけのこ・こしょう・塩・醤油 ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・ごま油(ごま)・からスープ肉塊湯(豚骨・鶏骨・鶏肉・豚肉・豚脂・酵母エキス・りんご・卵) 小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・油脂加工品・でん粉・水あめ・植物油(ごま)・ショートニング・しょうゆ・大豆粉・砂糖・鶏肉・かきエキス・コーンフラワー・食塩・はるさめ・おろししょうが・からスープ・おろしにんにく・脱脂粉乳・豚肉・カラメル・菜種油 のり・昆布エキス(えび)・みりん(米)・砂糖・塩・唐辛子・魚醤・香辛料	23 ラーメン	栄養価 低 681kcal 25.7g 20.2g 3.2g 中 700kcal 27.2g 21.1g 3.7g 高 721kcal 28.6g 21.9g 4.1g ホールコーン・もやし・長葱・玉葱・人参・豚肉・つく(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・おろし生姜・にんにく・味噌ラーメンベース(豚肉・ほたて・ごま・大豆・小麦・鶏肉・ゼラチン)・有塩バター(乳)・こしょう・清湯スープ(豚肉・鶏肉) 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・オニオンソース・砂糖・植物油(みりん・塩・香辛料・小麦粉・大豆)	24 ごはん	栄養価 低 553kcal 23.1g 16.1g 1.8g 中 609kcal 25.2g 16.8g 2.1g 高 660kcal 27.2g 17.6g 2.3g 人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・長葱・鶏肉・ごぼう・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・合わせだし(さば)・和風だし(でん粉) にしん・味噌(大豆)・砂糖・みりん・ゆず皮・米でん粉	25 こくとうパン	栄養価 低 486kcal 24.5g 15.4g 3.3g 中 573kcal 29.0g 17.4g 2.9g 高 704kcal 35.0g 19.9g 3.5g 玉葱・ポテトニョッキ(じゃがいも・小麦粉・でん粉・卵・食塩・上新粉)・キャベツ・人参・パセリ・醤油(大豆・小麦)・こしょう・塩・コンソメ(鶏肉・豚肉)・オニオンソース(砂糖・オニオンエキス・ゼラチン・植物油・調味油・オニオンパウダー・小麦・大豆・豚肉) 鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・シュレッドチーズ(生乳・塩)・料理酒・にんにく・おろし生姜・コチュジャン(味噌(大豆)・砂糖・唐辛子・植物油(食塩・水麹・酒)・砂糖・醤油(大豆・小麦)・菜種油)	26 ごはん	栄養価 低 660kcal 22.1g 21.1g 1.6g 中 723kcal 24.1g 22.0g 1.8g 高 778kcal 25.7g 22.7g 2.0g すいとん(小麦粉・でん粉(タビオカ・じゃがいも・サゴ椰子))・白菜・人参・大根・ごぼう・つきごんにゃく・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・和風だし・塩・合わせだし(さば) 豚肉・でん粉・水あめ・卵・食塩・パン粉・フライミックス粉・小麦粉・植物油(乳・大豆・菜種油) 砂糖・りんご・トマト・玉葱・人参・とうもろこし・じゃがいも・さつまいも・食塩・でん粉・酢・香辛料・大豆	ごもくちゅうかスープ はるまき あじつきのり	バターコーンラーメン ショーロンポー(2こ)	よしのじる にしんのゆずみそに 小骨に気をつけて食べましょう	ニョッキ入り オニオンスープ チーズタッカルビ	すいとんじる ぶたロースカツ こぶくろソース 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	29 ごはん	栄養価 低 563kcal 21.1g 17.1g 1.1g 中 625kcal 23.3g 18.2g 1.2g 高 685kcal 25.7g 19.5g 1.5g 大根・人参・豚肉・長葱・ごんにゃく・でん粉・絹揚げ(豆乳・でん粉・植物油(大豆)・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖	30 うどん	栄養価 低 603kcal 23.9g 14.4g 2.9g 中 623kcal 26.1g 15.1g 3.3g 高 640kcal 27.8g 15.7g 3.9g きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・しめじ・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩) でん粉・えび・魚肉すり身・キャベツ・たまねぎ・豚脂・たけのこ・卵・油脂加工品(乳)・さやえんどう・ごま油・食塩・砂糖・オニオンソース・なたね油・チキンエキス・小麦・みりん・でん粉・紅麹・大豆 砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天	31 ごはん	栄養価 低 563kcal 22.7g 16.9g 1.5g 中 624kcal 25.2g 18.1g 1.7g 高 683kcal 27.5g 19.4g 1.9g 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ホールコーン・さつま揚げ(魚肉(イトリリスケワ・エリ)・でん粉・砂糖・食塩・菜種油)・きくらげ・調整豆乳(大豆・砂糖・米油・塩)・ごま油(ごま)・シヤンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・乳・大豆・ゼラチン・ごま)・ちゃんぽんスープの素(ポークエキス・動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・メンバウダー・香辛料・小麦・大豆) 鶏肉・玉葱・人参・れんこん・長ネギ・砂糖・醤油・水あめ・チキンエキス・パン粉・植物油(大豆・みりん・塩・でん粉・カラメル・小麦)	32 ごはん	栄養価 低 527kcal 20.8g 19.5g 2.6g 中 588kcal 23.2g 21.0g 2.9g 高 690kcal 26.6g 23.3g 3.5g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス)・パセリ・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・こしょう・白ワイン 鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・酵母エキス・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・小麦粉・大豆粉・植物油(大豆・パーム油・菜種油) りんご・砂糖・水あめ	だいこんのそぼろに さんまうまかに 小骨に気をつけて食べましょう	かしわうどん えびかいせん ぎょうざ(2こ) アセロラゼリー	ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク たまねぎ・人参・揚げ油(パーム油)・小麦粉・ごぼう・香菊・塩・ベーキングパウダー・大豆・菜種油	鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・カラメル・大豆)・有塩バター(乳)・パスタ・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) パインアップル・砂糖	じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス・ホイールマカロニ(小麦)・ダウストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく パン粉・バターミックス(でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵)・えび・すけぞうだら・たまねぎ・冷凍豆腐・小麦粉・野菜エキス・食塩・卵・酵母エキス・砂糖・でん粉・香辛料・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・大豆・菜種油 食用植物油(ピクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆)	さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩																																																
ごもくちゅうかスープ はるまき あじつきのり	バターコーンラーメン ショーロンポー(2こ)	よしのじる にしんのゆずみそに 小骨に気をつけて食べましょう	ニョッキ入り オニオンスープ チーズタッカルビ	すいとんじる ぶたロースカツ こぶくろソース 小骨に気をつけて食べましょう	小骨に気をつけて食べましょう	29 ごはん	栄養価 低 563kcal 21.1g 17.1g 1.1g 中 625kcal 23.3g 18.2g 1.2g 高 685kcal 25.7g 19.5g 1.5g 大根・人参・豚肉・長葱・ごんにゃく・でん粉・絹揚げ(豆乳・でん粉・植物油(大豆)・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖	30 うどん	栄養価 低 603kcal 23.9g 14.4g 2.9g 中 623kcal 26.1g 15.1g 3.3g 高 640kcal 27.8g 15.7g 3.9g きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・しめじ・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩) でん粉・えび・魚肉すり身・キャベツ・たまねぎ・豚脂・たけのこ・卵・油脂加工品(乳)・さやえんどう・ごま油・食塩・砂糖・オニオンソース・なたね油・チキンエキス・小麦・みりん・でん粉・紅麹・大豆 砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天	31 ごはん	栄養価 低 563kcal 22.7g 16.9g 1.5g 中 624kcal 25.2g 18.1g 1.7g 高 683kcal 27.5g 19.4g 1.9g 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ホールコーン・さつま揚げ(魚肉(イトリリスケワ・エリ)・でん粉・砂糖・食塩・菜種油)・きくらげ・調整豆乳(大豆・砂糖・米油・塩)・ごま油(ごま)・シヤンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・乳・大豆・ゼラチン・ごま)・ちゃんぽんスープの素(ポークエキス・動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・メンバウダー・香辛料・小麦・大豆) 鶏肉・玉葱・人参・れんこん・長ネギ・砂糖・醤油・水あめ・チキンエキス・パン粉・植物油(大豆・みりん・塩・でん粉・カラメル・小麦)	32 ごはん	栄養価 低 527kcal 20.8g 19.5g 2.6g 中 588kcal 23.2g 21.0g 2.9g 高 690kcal 26.6g 23.3g 3.5g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス)・パセリ・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・こしょう・白ワイン 鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・酵母エキス・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・小麦粉・大豆粉・植物油(大豆・パーム油・菜種油) りんご・砂糖・水あめ	だいこんのそぼろに さんまうまかに 小骨に気をつけて食べましょう	かしわうどん えびかいせん ぎょうざ(2こ) アセロラゼリー	ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク たまねぎ・人参・揚げ油(パーム油)・小麦粉・ごぼう・香菊・塩・ベーキングパウダー・大豆・菜種油	鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・カラメル・大豆)・有塩バター(乳)・パスタ・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) パインアップル・砂糖	じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス・ホイールマカロニ(小麦)・ダウストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく パン粉・バターミックス(でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵)・えび・すけぞうだら・たまねぎ・冷凍豆腐・小麦粉・野菜エキス・食塩・卵・酵母エキス・砂糖・でん粉・香辛料・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・大豆・菜種油 食用植物油(ピクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆)	さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩																																																										
29 ごはん	栄養価 低 563kcal 21.1g 17.1g 1.1g 中 625kcal 23.3g 18.2g 1.2g 高 685kcal 25.7g 19.5g 1.5g 大根・人参・豚肉・長葱・ごんにゃく・でん粉・絹揚げ(豆乳・でん粉・植物油(大豆)・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖	30 うどん	栄養価 低 603kcal 23.9g 14.4g 2.9g 中 623kcal 26.1g 15.1g 3.3g 高 640kcal 27.8g 15.7g 3.9g きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・豆腐・しめじ・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク・焼ちくわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩) でん粉・えび・魚肉すり身・キャベツ・たまねぎ・豚脂・たけのこ・卵・油脂加工品(乳)・さやえんどう・ごま油・食塩・砂糖・オニオンソース・なたね油・チキンエキス・小麦・みりん・でん粉・紅麹・大豆 砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天	31 ごはん	栄養価 低 563kcal 22.7g 16.9g 1.5g 中 624kcal 25.2g 18.1g 1.7g 高 683kcal 27.5g 19.4g 1.9g 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ホールコーン・さつま揚げ(魚肉(イトリリスケワ・エリ)・でん粉・砂糖・食塩・菜種油)・きくらげ・調整豆乳(大豆・砂糖・米油・塩)・ごま油(ごま)・シヤンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・乳・大豆・ゼラチン・ごま)・ちゃんぽんスープの素(ポークエキス・動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・メンバウダー・香辛料・小麦・大豆) 鶏肉・玉葱・人参・れんこん・長ネギ・砂糖・醤油・水あめ・チキンエキス・パン粉・植物油(大豆・みりん・塩・でん粉・カラメル・小麦)	32 ごはん	栄養価 低 527kcal 20.8g 19.5g 2.6g 中 588kcal 23.2g 21.0g 2.9g 高 690kcal 26.6g 23.3g 3.5g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス)・パセリ・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・こしょう・白ワイン 鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・酵母エキス・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・小麦粉・大豆粉・植物油(大豆・パーム油・菜種油) りんご・砂糖・水あめ	だいこんのそぼろに さんまうまかに 小骨に気をつけて食べましょう	かしわうどん えびかいせん ぎょうざ(2こ) アセロラゼリー	ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク たまねぎ・人参・揚げ油(パーム油)・小麦粉・ごぼう・香菊・塩・ベーキングパウダー・大豆・菜種油	鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・カラメル・大豆)・有塩バター(乳)・パスタ・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) パインアップル・砂糖	じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス・ホイールマカロニ(小麦)・ダウストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく パン粉・バターミックス(でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵)・えび・すけぞうだら・たまねぎ・冷凍豆腐・小麦粉・野菜エキス・食塩・卵・酵母エキス・砂糖・でん粉・香辛料・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・大豆・菜種油 食用植物油(ピクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆)	さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩																																																																
だいこんのそぼろに さんまうまかに 小骨に気をつけて食べましょう	かしわうどん えびかいせん ぎょうざ(2こ) アセロラゼリー	ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしバツク たまねぎ・人参・揚げ油(パーム油)・小麦粉・ごぼう・香菊・塩・ベーキングパウダー・大豆・菜種油	鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・カラメル・大豆)・有塩バター(乳)・パスタ・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャツネ(パパイア・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・デンプン・カラメル) パインアップル・砂糖	じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウィンナー(鶏肉・豚脂肪・植物油(大豆)・でん粉)・食塩・玉葱・香辛料・酵母エキス・ホイールマカロニ(小麦)・ダウストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ブイヨングラニューール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく パン粉・バターミックス(でん粉・小麦粉・粉末油脂・大豆・卵)・えび・すけぞうだら・たまねぎ・冷凍豆腐・小麦粉・野菜エキス・食塩・卵・酵母エキス・砂糖・でん粉・香辛料・乳・豚肉・ゼラチン・鶏肉・大豆・菜種油 食用植物油(ピクルス・卵・醸造酢・食塩・でん粉・香辛料・大豆)	さつま芋・つきごんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こしょう(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩																																																																								

3月に提供予定していた、昨年度6年生だった児童の考案メニューを提供します!

5日(金): 明野小6年生考案 根気はバッチリ! 根菜味噌汁
18日(木): 北光小6年生考案 ホカホカトマトスープ

苫小牧産の食材を使用しています

3日(水) やさいちゃんぽんスープ もやし
10日(水) スープカレー しめじ
11日(木) ワタナスープ もやし
16日(火) ベーコンとグリーンアスパラのクリームスパゲティ しめじ
17日(水) ビビンバ もやし
18日(木) ホカホカトマトスープ しめじ
23日(火) バターコーンラーメン もやし
30日(火) かしわうどん しめじ

夜間窓口を開設しております

6月は15(月)・25(木)です

支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください
17:00~20:00まで 第1学校給食共同調理場
苫小牧市柳町1丁目3-5 電話0144)57-5881

納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください

口座振替をしていますか?

口座からの引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされますので便利です。詳しくは第1学校給食共同調理場までご連絡ください。

○牛乳は毎日つきます。
○この日に、スプーンがつきます。
○都合により献立が変わることもあります。
○学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。

トップページ → 教育・文化・スポーツ
→ 教育 → 小中学校の給食献立など

食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。