１１月給食だより

令和８年１０月２９日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

朝晩寒くなってきました。体が寒さに対応し耐える力を発揮するためには、バランス良く栄養をとることが大事です。糖質やたんぱく質、ビタミンやミネラルをとることで、風邪などにもかかりづらくなります。登校前に朝食をしっかりとって、１日をスタートさせましょう。

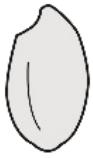


ごはんを食べましょう

新米の季節です。ごはんは和食の主食ですが、日本での消費量は減少傾向にあります。ごはんの魅力を、いまいちど見直してみましょう。

おいしいだけではないごはんの魅力♪

米には、炭水化物の他、たんぱく質も含まれています。たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、身体をつくり、身体中でさまざまな働きをします。体内で合成できず、毎日食べ物から摂取しなければならない ９ 種類のアミノ酸（必須アミノ酸）を、お米は高い割合で含んでいます。







給食のお米も、まもなく新米になります。

パンや、うどん･ラーメン･そばには塩が入っています。パスタは、ゆでる際に塩を入れます。ごはんを炊くときに必要なのは水だけ。また、米はそのままで保存がきくため保存料などの添加物を含みません。ごはんは塩分が含まれておらず、また添加物も不要なヘルシーな主食です。

給食のお米は、工場で炊く精白米は「**ななつぼし**」、給食室で炊く胚芽精米は「**ゆめぴりか**」です。

よていこんだて

＊牛乳は、毎日つきます

月	火	水	木	金
2 揚げパン（きなこソフト） 麦入り野菜スープ 中華サラダ	3　文化の日 	4 五目うどん 大学いも 黄桃缶	5 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 柿	6 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし
9 ツイストパン チキングラタン オニオンチップサラダ ミニトマト	10 豚ミックス丼 みそ汁 みかん	11 カレーラーメン 白花豆コロッケ 柿 給食準備開始 12:35~	12 栗ごはん さんまごまフライ 磯和え	13 ごはん じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしハンバーグ・ バーベキューソース しょうが和え
16 豆パン ポトフ 白身魚フライ パイン缶詰	17 ごはん 豚汁 サバのソース焼き りんご	18 塩ラーメン シナモンポテト みかん	19 ごぼうピラフ ザンギ フルーツカクテル	20 和風そぼろごはん みそ汁 いわしのカリカリフライ
23 勤労感謝の日	24　土曜参観代休 	25 たぬきうどん（えび入り） チーズポテト 温州みかんゼリー	26 ひじきごはん かれい唐揚げ・おろしソース ごま和え	27 キーマカレー ストローポテトサラダ ベビーパイン（冷凍）
30 黒コッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 チキンナゲット りんご缶	12／1 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	2 パスタシーフードトマトソース 厚揚げサラダ ヨーグルト	3 コーンピラフ 高野豆腐のフライ 洋梨缶	4 肉炒め丼 みそ汁 十勝大豆コロッケ

【琴似中学校　行事予定】11 日（水）３年学力テストに伴う特別日課　給食準備開始 12：35～、　24 日（火）　土曜参観代休

11月2日（月）

牛　乳	206

揚げパン（きなこソフト）

ソフトフランス	65
揚げ油	
きな粉（全粒大豆）	7
グラニュー糖	8
食塩	0.2

麦入り野菜スープ

ベーコン（バラ）	5
にんじん	10
たまねぎ	40
キャベツ	20
セロリー	3
乾燥パセリ	0.04
おおむぎ（押麦）	10
醤油（濃口）	2.5
食塩	0.85
白こしょう	0.05
白ワイン	1
鶏がらスープ（濃縮）	5
水（飲料水）	30
鳥がら　（スープ用）	7
玉ねぎ　（スープ用）	2
水（飲料水）	150

中華サラダ

ハム（ロース）	7
緑豆はるさめ（乾）	7
きゅうり	15
もやし	15
にんじん	7
醤油	3.5
穀物酢	2.5
きび砂糖	1
ごま油	0.5
からし	0.08
白ごま	1.2

エネルギー　729Kcal
たんぱく質　22. 3g
カルシウム　286mg

11月4日（水）

牛　乳	206

五目うどん

ソフトめん	120
鶏肉むね	10
清酒	0.5
油揚げ	10
つと	5
にんじん	5
ほうれんそう	12
ごぼう	7
長ねぎ	10
干しいたけ（乾）	1
たもぎたけ（水煮）	10
醤油	19
きび砂糖	0.75
清酒	1.1
本みりん	2.3
穀物酢	0.15
一味唐辛子	0.02
むろあじ（だし用）	3
宗田（だし用）	1
昆布　（だし用）	2
水（飲料水）	250

大学芋

さつまいも	100
揚げ油	
水あめ	8
黒砂糖	3
醤油（濃口）	0.6
穀物酢	0.1
水（飲料水）	1
黒ごま（いり）	1

黄桃缶

黄桃缶詰（二つ割）	60

エネルギー　770Kcal
たんぱく質　23. 4g
カルシウム　352mg

☆五目うどん
麺と汁は別々です。

11月5日（木）

牛　乳	206

焼豚チャーハン

胚芽精米	75
米粒麦	10
清酒	1
サラダ油	1.5
食塩	0.5
豚肉	30
サラダ油	0.3
長ねぎ	3
しょうが	0.4
にんにく	0.4
醤油	2.6
清酒	1.8
本みりん	0.8
にんじん	10
たまねぎ	30
ホールコーン（冷凍）	10
干しいたけ（乾）	1
グリンピース（冷凍）	5
サラダ油	0.5
ごま油	0.5
醤油（濃口）	2
食塩	0.3
黒こしょう	0.05

南瓜コロッケ

かぼちゃコロッケ	60
揚げ油	

柿

かき（渋抜き、生）	40

エネルギー　721Kcal
たんぱく質　22. 0g
カルシウム　277mg

☆焼豚チャーハン
すべて混ざっています。

11月6日（金）

牛　乳	206

ご飯

精白米	110

豆腐のオイスターソース煮

豆腐（木綿）	150
豚肉もも	20
清酒	1
ピーマン	10
長ねぎ	15
にんじん	20
たけのこ（水煮）	20
しょうが	1
にんにく	1
サラダ油	0.5
醤油（濃口）	8
きび砂糖	2
オイスターソース	1.5
黒こしょう	0.03
清酒	1
かたくり粉	1.5
鶏がらスープ（濃縮）	2
水（飲料水）	10

ひじき入りぎょうざ

ひじき入りぎょうざ	36
揚げ油	

おひたし

こまつな	20
はくさい	50
糸かつお	1
醤油	2.5

エネルギー　826Kcal
たんぱく質　34. 4g
カルシウム　464mg

11月9日（月）

牛　乳	206
ツイストパン	65

チキングラタン

鶏肉もも	20
白ワイン	0.5
たまねぎ	60
マカロニ（乾）	15
マッシュルーム（水煮）	8
にんじん	20
油（サラダ）	0.5
小麦粉（薄力粉）	6
バター	2.5
油（サラダ）	2.5
牛乳	25
豆乳	10
スキムミルク	7
チーズ	8
食塩	0.5
白こしょう	0.05
白ワイン	1
鶏がらスープ（濃縮）	4
水（飲料水）	35
パン粉（乾燥）	1
粉チーズ	3
乾燥パセリ	0.03

オニオンチップサラダ

ハム（ロース）	5
キャベツ	30
きゅうり	10
ホールコーン（冷凍）	5
たまねぎ	20
かたくり粉	4
食塩	0.15
揚げ油	
穀物酢	2
きび砂糖	0.5
醤油	2.5
黒こしょう	0.03
白ごま	1

ミニトマト

ミニトマト	30

エネルギー　763Kcal
たんぱく質　32. 1g
カルシウム　504mg

11月10日（火）

牛　乳	206

豚ミックス丼

精白米	110
豚肉もも	45
清酒	1
醤油	1
しょうが生	0.8
かたくり粉	1.5
小麦粉（薄力粉）	1.5
揚げ油	
厚揚げ	30
かたくり粉	1.5
小麦粉（薄力粉）	1.5
揚げ油	
たまねぎ	25
たけのこ（水煮）	25
にんじん	15
ピーマン	10
油（サラダ）	0.3
醤油（濃口）	6
きび砂糖	4
清酒	1.5
本みりん	1.5
水（飲料水）	10
白ごま（むき）	1

味噌汁

もやし	45
油揚げ	12
白みそ	4.5
赤みそ	4
むろあじ（だし用）	2.2
昆布　（だし用）	1
水（飲料水）	150

みかん

みかん	60

エネルギー　852Kcal
たんぱく質　32. 7g
カルシウム　390mg

☆豚ミックス丼
ごはんと具は別々です。

11月11日（水）

牛　乳	206

カレーラーメン（京風）

ソフトラーメン	125
豚肉	10
清酒	1
しょうが	1
にんにく	0.4
サラダ油	0.3
メンマ（塩蔵）	10
もやし	20
はくさい	8
にんじん	10
たまねぎ	18
ほうれんそう	10
長ねぎ	10
カットわかめ	0.15
小麦粉（薄力粉）	5
油サラダ	3
カレー粉	0.4
カルールウ	7
醤油	4
ウスターソース	1.5
白みそ	3
食塩	1.2
黒こしょう	0.01
トマトピューレ	1.3
りんご	2.5
鳥がら　（スープ用）	12
豚骨　（スープ用）	18
煮干し　（だし用）	1
昆布　（だし用）	1
玉ねぎ　（スープ用）	3
にんじん（スープ用）	3
水（飲料水）	210

白花豆コロッケ

白花豆コロッケ	60
揚げ油	

柿

かき（渋抜き、生）	40

エネルギー　718Kcal
たんぱく質　25. 6g
カルシウム　307mg

☆カレーラーメン
麺、スープは別々です。

11月12日（木）

牛　乳	206

栗ごはん

米（はいが精米）	78
おおむぎ（米粒麦）	7
清酒	1
食塩	0.5
昆布　（だし用）	1
日本栗（ゆで）	27
油揚げ	10
にんじん	12
ぶなしめじ	10
干しいたけ（乾）	1
醤油（濃口）	4
きび砂糖	1
清酒	1
本みりん	1
食塩	0.3
だし汁	20

さんまごまフライ

さんま　（四半身）	30
醤油	2
清酒	1
しょうが	1
小麦粉（薄力粉）	5
全卵	5
白ごま	12
黒ごま	5
パン粉（乾燥）	3
揚げ油	

磯和え

ほうれんそう	25
もやし	45
もみのり	0.3
醤油	2.5

エネルギー　752Kcal
たんぱく質　28. 5g
カルシウム　373mg

☆栗ごはん
すべて混ざっています。

11月13日（金）

牛　乳	206

ご飯

精白米	110

じゃがいものそぼろ煮

豚肉肩ひき肉	15
清酒	0.5
じゃがいも	100
たまねぎ	45
にんじん	25
大豆水煮	10
切り干し大根	3
さやいんげん（冷凍）	5
干しいたけ（乾）	0.7
しょうが	1
油（サラダ）	0.5
醤油（濃口）	6.5
黒砂糖	1.3
きび砂糖	1.2
清酒	1
赤みそ	1
本みりん	1
昆布　（だし用）	0.3
水（飲料水）	15

揚げいわしハンバーグ

いわしハンバーグ	60
揚げ油	

バーベキューソース

たまねぎ	3.6
しょうが	0.4
にんにく	0.2
醤油（濃口）	2.4
ウスターソース	3.6
きび砂糖	2.4
本みりん	0.6
かたくり粉	0.6
水（飲料水）	12

しょうが和え

ほうれんそう	20
もやし	50
しょうが	1
醤油	2.5
本みりん	0.5

エネルギー　810Kcal
たんぱく質　30. 2g
カルシウム　463mg

11月16日（月）

牛　乳	206
豆パン	65

ポトフ

ポークウインナー	20
ベーコン（バラ）	5
キャベツ	40
じゃがいも	60
にんじん	30
たまねぎ	45
にんじん	25
大豆水煮	10
切り干し大根	3
食塩	0.5
きび砂糖	0.18
醤油（濃口）	3
白ワイン	1
黒こしょう	0.04
鶏がらスープ（濃縮）	10
水（飲料水）	90

白身魚フライ（ホキ使用）

白身魚フライ（ホキ使用）	50
揚げ油	0.3

パイン缶詰

パイン缶詰（スライス）	45

エネルギー　787Kcal
たんぱく質　31. 2g
カルシウム　582mg

11月17日（火）

牛　乳	206

ご飯

精白米	110

豚汁

豚肉肩	10
清酒	0.5
豆腐（木綿）	30
じゃがいも	30
だいこん	17
たまねぎ	8
ごぼう	10
長ねぎ	10
しょうが	0.5
油（サラダ）	0.3
清酒	1
白みそ	3.5
赤みそ	4.2
一味唐辛子	0.02
むろあじ（だし用）	1.5
宗田（だし用）	1.5
昆布　（だし用）	1.4
水（飲料水）	140

サバのソース焼き

さば切り身	50
しょうが	1
清酒	1
ウスターソース	5
きび砂糖	0.8
赤みそ	2
白ごま（むき）	0.3
アルミカップ小判型	

りんご

りんご	55

エネルギー　754Kc
たんぱく質　30. 4g
カルシウム　302mg

11月18日（水）

牛　乳	206

塩ラーメン

ソフトラーメン	125
豚肉肩	20
しょうが	0.7
にんにく	0.2
醤油（濃口）	0.5
清酒	1
油（サラダ）	0.5
メンマ（塩蔵）	15
もやし	20
にんじん	7
たまねぎ	10
はくさい	20
長ねぎ	10
ほうれんそう	12
カットわかめ	0.5
醤油	2.7
清酒	0.9
本みりん	0.9
食塩	1.6
黒こしょう	0.06
ごま油	0.5
白ごまむき	0.6
鳥がら　（スープ用）	15
豚骨　（スープ用）	15
煮干し　（だし用）	0.5
昆布　（だし用）	1
しょうが　（スープ用）	1
水（飲料水）	220

シナモンポテト

さつまいも	100
揚げ油	
グラニュー糖	3
シナモン（粉）	0.03

みかん

みかん（普通、生）	60

エネルギー　722Kcal
たんぱく質　23. 7g
カルシウム　330mg

☆塩ラーメン
麺とスープは別々です。

11月19日（木）

牛　乳	206

ごぼうピラフ

胚芽精米	75
米粒麦	10
バター	2.4
白ワイン	1.2
食塩	0.4
ベーコン（バラ）	7
ごぼう	20
たまねぎ	40
にんじん	15
にんにく	0.4
ホールコーン（冷凍）	10
乾燥パセリ	0.08
サラダ油	0.6
食塩	0.2
醤油（濃口）	3.2
黒こしょう	0.05

ザンギ

鶏肉もも	50
醤油（濃口）	2
清酒	1
しょうが	1
一味唐辛子	0.01
油（サラダ）	0.5
水（飲料水）	10

フルーツカクテル

みかん缶詰（果肉）	20
パイン缶詰（ピーセス）	30
黄桃缶詰（ダイスカット）	25
なし缶詰（西洋・ダイスカット）	20
なつみかん缶詰	10
りんご（濃縮還元ジュース）	30
上白糖	4
白ワイン	1
水（飲料水）	30

エネルギー　736Kcal
たんぱく質　24. 1g
カルシウム　269mg

☆ごぼうピラフ
すべて混ざっています。

11月20日（金）

牛　乳	206

和風そぼろごはん

精白米	110
鶏肉ももひき肉	20
焼き豆腐	20
切り干し大根	3
干しいたけ（乾）	1
白ごま（むき）	2.5
しょうが	1.2
ごぼう	15
にんじん	12
赤みそ	1
醤油（濃口）	2
清酒	1
本みりん	1
きび砂糖	2
油揚げ	5
ひじき（干し）	0.3
醤油（濃口）	2
赤みそ	1.5
本みりん	1
きび砂糖	1.5
清酒	1
一味唐辛子	0.01
油（サラダ）	0.5
水（飲料水）	10

味噌汁

じゃがいも	50
たまねぎ	25
カットわかめ	0.3
白みそ	4.5
赤みそ	4
むろあじ（だし用）	2.2
昆布　（だし用）	1
水（飲料水）	150

いわしのカリカリフライ

いわしのカリカリフライ	42
揚げ油	

エネルギー　838Kcal
たんぱく質　29. 8g
カルシウム　421mg

☆和風そぼろごはん
ごはんと具は別々です。

いわしカリカリフライは、まれに卵が付いていることがあります。魚卵アレルギーがある場合は、卵の部分に注意して、食べるかどうかの判断をしてください。

11月25日（水）

牛　乳	206

たぬきうどん（えび入り・小松菜）

ソフトめん	120
あさり（水煮）	7
さくらえび素干し	1
かたくちいわし煮干し	2
にんじん	4
しゅんぎく	1.5
ごぼう	2
切り干し大根	1.5
ひじき（干し）	0.1
小麦粉（薄力粉）	6
全卵	4
水（飲料水）	10
揚げ油	
鶏肉むね	10
清酒	0.5
つと	5
こまつな	12
長ねぎ	10
たもぎたけ（水煮）	15
干しいたけ（乾）	1
醤油	19
きび砂糖	0.8
清酒	1.1
本みりん	2.8
穀物酢	0.2
一味唐辛子	0
むろあじ（だし用）	3
昆布　（だし用）	2
水（飲料水）	250

チーズポテト

じゃがいも	100
きび砂糖	6
バター	5
チーズ	15
牛乳	15
スキムミルク	1

温州みかんゼリー

温州みかんゼリー	50

エネルギー　777Kcal
たんぱく質　29. 9g
カルシウム　489mg

☆たぬきうどん
麺、汁、かき揚げは別々です。

あさりには、小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

11月26日（木）

牛　乳	206

ひじきごはん

米（はいが精米）	80
おおむぎ（米粒麦）	5
清酒	1
食塩	0.4
昆布　（だし用）	1
鶏肉もも	7
清酒	0.5
ひじき（干し）	2.2
油揚げ	15
しらたき	10
にんじん	15
グリンピース（冷凍）	5
油（サラダ）	0.5
醤油（濃口）	6
きび砂糖	2
清酒	1
本みりん	1
水（飲料水）	15

かれい唐揚げ

かれい唐揚げ	60
揚げ油	

おろしソース

だいこん	10
しょうが	0.5
醤油（濃口）	3
きび砂糖	1.7
清酒	0.5
本みりん	0.5
かたくり粉	0.1
水（飲料水）	5

ごま和え

こまつな	20
もやし	50
白すりごま	4
きび砂糖	2
醤油	2.5

エネルギー　701Kcal
たんぱく質　31. 3g
カルシウム　1,025mg

☆ひじきごはん
すべて混ざっています。

かれいは、まれに卵が付いていることがあります。魚卵アレルギーがある場合は、卵の部分に注意して、食べるかどうかの判断をしてください。

11月27日（金）

牛　乳	206

キーマカレー

精白米	110
豚肉もも　ひき肉	40
赤ワイン	1
たまねぎ	110
にんにく	30
セロリー	4
しょうが	0.5
にんにく	0.5
大豆水煮	15
乾燥パセリ	0.03
レーズン	2
油（サラダ）	0.3
小麦粉（薄力粉）	2
カレー粉	1
ウスターソース	5
中濃ソース	2
トマト缶詰	3
ケチャップ	5
醤油（濃口）	2
赤みそ	2
赤ワイン	0.5
食塩	0.25
黒こしょう	0.03
オールスパイス	0.03
ナツメグ	0.03
シナモン（粉）	0.03

ストローポテトサラダ

ハム（ロース）	5
キャベツ	40
きゅうり	10
ホールコーン（冷凍）	5
じゃがいも	25
揚げ油	
穀物酢	2
きび砂糖	0.5
醤油	2.5
黒こしょう	0.03
白ごま（むき）	1.2

ベビーパイン（冷凍）

ベビーパイン（冷凍）	28

エネルギー　782Kcal
たんぱく質　28. 3g
カルシウム　315mg

☆キーマカレー
ごはんとカレーは別々です。

ししゃもは、海域にかかわらず沿岸近くで漁獲されるため、そこに生息している小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

11月30日（月）

牛　乳	206
黒コッペパン	65

白菜と肉ボールのクリーム煮

豚肉もも　ひき肉	15
すりみ	10
焼き豆腐	10
たまねぎ	3
食塩	0.15
黒こしょう	0.02
かたくり粉	2
はくさい	60
にんじん	25
マッシュルーム（水煮）	8
乾燥パセリ	0.03
小麦粉（薄力粉）	5
バター	2.5
油（サラダ）	2
チーズ	5
スキムミルク	10
牛乳	25
豆乳	7
食塩	0.5
白こしょう	0.1
油（サラダ）	0.2
白ワイン	1
鶏がらスープ（濃縮）	7
水（飲料水）	63

チキンナゲット

鉄腕チキンナゲット	36
揚げ油	

りんご缶

りんごシロップ漬け	39

エネルギー　801Kcal
たんぱく質　32. 2g
カルシウム　667mg

12月1日（火）

牛　乳	206

ご飯

精白米	110

マーボー豆腐

豆腐（木綿）	160
豚肩ひき肉	25
しょうが	0.5
にんにく	0.5
サラダ油	0.5
にんじん	30
長ねぎ	25
干しいたけ（乾）	1
赤みそ	7
醤油（濃口）	5
黒砂糖	1
きび砂糖	1
オイスターソース	0.5
清酒	1
ごま油	0.5
トウバンジャン	0.3
一味唐辛子	0.02
かたくり粉	2.5
水（飲料水）	10

ししゃものから揚げ

カラフトししゃも（子持ち）	40
清酒	1
小麦粉（薄力粉）	1.5
かたくり粉	1.5
揚げ油	
醤油	1.5
きび砂糖	1.2
本みりん	1
穀物酢	0.6
水（飲料水）	2

ナムル

ハム（ロース）	5
こまつな	15
もやし	50
にんにく	7
醤油	4
きび砂糖	0.8
ごま油	0.3
トウバンジャン	0.15
白ごま	1.2

エネルギー　870Kcal
たんぱく質　40. 5g
カルシウム　588mg

あさりには、小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

12月2日（水）

牛　乳	206

パスタシーフードトマトソース

ソフトパスタ	105
ベーコン（バラ）	5
むきえび	10
白ワイン	0.5
たんざくいか	10
白ワイン	0.5
あさり（冷凍）	15
たまねぎ	110
にんにく	35
マッシュルーム（水煮）	8
セロリー	4
にんにく	0.5
オリーブ油	0.3
乾燥パセリ	0.04
小麦粉（薄力粉）	6
カレー粉	0.1
ケチャップ	15
トマトピューレ	15
トマト缶詰	10
ウスターソース	3
中濃ソース	3
醤油（濃口）	1
食塩	0.5
黒こしょう	0.03

厚揚げサラダ

厚揚げ	30
しょうが生	0.4
醤油	0.5
清酒	1
かたくり粉	1.5
小麦粉（薄力粉）	1.5
揚げ油	
キャベツ	30
きゅうり	10
にんじん	7
醤油	3.2
きび砂糖	0.7
穀物酢	2
黒こしょう	0.03
ごま油	0.3
白ごま（むき）	1

ヨーグルト

ヨーグルト（加糖）	80

エネルギー　773Kcal
たんぱく質　30. 3g
カルシウム　479mg

☆パスタシーフードトマトソース
麺とソースは別々です。

12月3日（木）

牛　乳	206

コーンピラフ

胚芽精米	75
米粒麦	10
バター	4
食塩	0.7
白ワイン	1
ベーコン（バラ）	7
もやし	50
ほうれんそう	20
醤油（濃口）	4.4
本みりん	1.2
たまねぎ	3
りんご	3
ウスターソース	2
きび砂糖	2
しょうが	0.6
にんにく	0.6
トウバンジャン	0.1
かたくり粉	0.5
ごま油	0.3
水（飲料水）	10
白ごま	1

味噌汁

凍り豆腐	5
カットわかめ	0.3
長ねぎ	10
白みそ	4
赤みそ	4
むろあじ（だし用）	2.2
昆布　（だし用）	1
水（飲料水）	155

洋なし缶

なし缶詰（西洋・Mニつ割）	58

エネルギー　790Kcal
たんぱく質　26. 1g
カルシウム　357mg

☆コーンピラフ
すべて混ざっています。

12月4日（金）

牛　乳	206

肉炒め丼

精白米	110
豚肉	40
メンマ（塩蔵）	10
にんじん	10
サラダ油	0.3
もやし	50
ほうれんそう	20
醤油（濃口）	4.4
本みりん	1.2
たまねぎ	3
りんご	3
ウスターソース	2
きび砂糖	2
しょうが	0.6
にんにく	0.6
トウバンジャン	0.1
かたくり粉	0.5
ごま油	0.3
水（飲料水）	10
白ごま	1

味噌汁

凍り豆腐	5
カットわかめ	0.3
長ねぎ	10
白みそ	4
赤みそ	4
むろあじ（だし用）	2.2
昆布　（だし用）	1
水（飲料水）	155

十勝大豆コロッケ

十勝大豆コロッケ	50
揚げ油	

エネルギー　831Kc
たんぱく質　30. 0g
カルシウム　329mg

☆肉炒め丼
ごはんと具は別々です。