



予定献立表



石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015

令和8年度

☆ 予定献立表について ☆		献立名			献立名			食 材																						
		熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)																				
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳(お茶)は、毎日つきます。 太字は石狩産食材を示しています。(パン、ラーメンの小麦粉は石狩産を使用しています) 使用している海藻類はえび・かにの生息地で採取されたものです。 そばは提供していませんが、使用している種は一部そばを取り扱った工場で製造されています。 小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生のものを表示しています。 都合により献立が変更になる場合があります。 					小学校 766kcal	中学校 879kcal	小学校 766kcal	中学校 879kcal	中学校 879kcal	小学校 766kcal	中学校 879kcal	小学校 766kcal	中学校 879kcal	小学校 766kcal	中学校 879kcal	小学校 766kcal	中学校 879kcal	小学校 766kcal	中学校 879kcal	小学校 766kcal	中学校 879kcal									
1日 (月)	ごはん	ごはん			17日 (水)	ごはん	ごはん			18日 (木)	黒糖丸パン	黒糖丸パン			19日 (金)	ごはん	ごはん			22日 (月)	ミートボールカレー	ごはん	ごはん			23日 (火)	とり塩うどん	うどん	とり肉	玉ねぎ・人参・長ねぎ 生姜・白菜・葱
小学校 689kcal	白菜のみそ汁		油揚げ・みそ	白菜・人参・長ねぎ	小学校 664kcal	豆腐のみそ汁		豆腐・みそ・油揚げ わかめ	人参・大根・長ねぎ	小学校 663kcal	コーンポタージュ	米粉・バター	牛乳	コーン・人参・玉ねぎ	小学校 645kcal	きのこ汁		油揚げ	なめこ・しめじ・大根 人参・えのき・長ねぎ	小学校 687kcal	ミートボールカレー	ごはん	ごはん			小学校 680kcal	炊き込みいなり	ごはん・水あめ・砂糖 コーン・植物油	とり肉・油揚げ	人参・ごぼう
中学校 813kcal	和風きんぴら 包み焼き	砂糖・ぶどう糖・ごま ごま油	とり肉・豆腐 ゼラチン	玉ねぎ・生姜・人参 ごぼう	中学校 781kcal	とりのごま照り焼き	パン粉・植物油・ごま ぶどう糖・砂糖	とり肉	人参・大根・長ねぎ	中学校 819kcal	白身魚の 香草フライ	パン粉・小麦粉・植物油 バター・ミックス	ホキ	パセリ	中学校 780kcal	いわしの オレンジ煮	砂糖	いわし	オレンジ	中学校 803kcal	キャベツのごまあえ	きび糖・ごま	ハム・みそ			中学校 821kcal	キャベツのごまあえ	きび糖・ごま	ハム・みそ	人参・ごぼう
2日 (火)	じゃじゃ麺	うどん きび糖・ごま油 片栗粉	豚肉・大豆・みそ	人参・生姜・にんにく 玉ねぎ・長ねぎ・葱 干椎茸	18日 (木)	黒糖丸パン	黒糖丸パン			19日 (金)	クイツィオの スープ	クイツィオ・ごま油	ハム	生姜・もやし・玉ねぎ 干椎茸・長ねぎ・人参 レモン果汁	3日 (水)	ごはん	ごはん			22日 (月)	ヘルシーサラダ	青じそドレッシング	わかめ・昆布	きゅうり・こんにゃく	23日 (火)	焼きパオパオ	砂糖・コーン・豚脂 小麦粉・小麦でん粉	豚肉・大豆粉	キャベツ・長ねぎ こんにゃく・粉・生姜	
小学校 674kcal	ちくわの磯辺揚げ	米粉・植物油 小麦粉	ちくわ・青のり		小学校 663kcal	白身魚の 香草フライ	パン粉・小麦粉・植物油 バター・ミックス	ホキ	パセリ	中学校 770kcal	焼きパオパオ	砂糖・コーン・豚脂 小麦粉・小麦でん粉	豚肉・大豆粉	キャベツ・長ねぎ こんにゃく・粉・生姜	小学校 645kcal	いわしの オレンジ煮	砂糖	いわし	オレンジ	小学校 687kcal	ヘルシーサラダ	青じそドレッシング	わかめ・昆布	きゅうり・こんにゃく	中学校 803kcal	焼きパオパオ	砂糖・コーン・豚脂 小麦粉・小麦でん粉	豚肉・大豆粉	キャベツ・長ねぎ こんにゃく・粉・生姜	
中学校 810kcal	おかかあえ		鰹節	小松菜・もやし	中学校 819kcal	コールスローサラダ	コールスロドレッシング		キャベツ・きゅうり 人参	中学校 770kcal	焼きパオパオ	砂糖・コーン・豚脂 小麦粉・小麦でん粉	豚肉・大豆粉	キャベツ・長ねぎ こんにゃく・粉・生姜	小学校 645kcal	いわしの オレンジ煮	砂糖	いわし	オレンジ	小学校 687kcal	ヘルシーサラダ	青じそドレッシング	わかめ・昆布	きゅうり・こんにゃく	中学校 803kcal	焼きパオパオ	砂糖・コーン・豚脂 小麦粉・小麦でん粉	豚肉・大豆粉	キャベツ・長ねぎ こんにゃく・粉・生姜	
3日 (水)	ごはん	ごはん			19日 (金)	ごはん	ごはん			22日 (月)	ミートボールカレー	ごはん	ごはん		23日 (火)	とり塩うどん	うどん	とり肉	玉ねぎ・人参・長ねぎ 生姜・白菜・葱	22日 (月)	ヘルシーサラダ	青じそドレッシング	わかめ・昆布	きゅうり・こんにゃく	23日 (火)	炊き込みいなり	ごはん・水あめ・砂糖 コーン・植物油	とり肉・油揚げ	人参・ごぼう	
小学校 645kcal	きのこ汁		油揚げ	なめこ・しめじ・大根 人参・えのき・長ねぎ	小学校 617kcal	クイツィオの スープ	クイツィオ・ごま油	ハム	生姜・もやし・玉ねぎ 干椎茸・長ねぎ・人参 レモン果汁	小学校 687kcal	ミートボールカレー	ごはん	ごはん		小学校 680kcal	炊き込みいなり	ごはん・水あめ・砂糖 コーン・植物油	とり肉・油揚げ	人参・ごぼう	小学校 687kcal	ヘルシーサラダ	青じそドレッシング	わかめ・昆布	きゅうり・こんにゃく	小学校 680kcal	炊き込みいなり	ごはん・水あめ・砂糖 コーン・植物油	とり肉・油揚げ	人参・ごぼう	
中学校 780kcal	豚肉とごぼうの ごまみそ煮	きび糖・ごま・植物油	豚肉・みそ	ごぼう・人参・生姜	中学校 770kcal	焼きパオパオ	砂糖・コーン・豚脂 小麦粉・小麦でん粉	豚肉・大豆粉	キャベツ・長ねぎ こんにゃく・粉・生姜	中学校 803kcal	キャベツのごまあえ	きび糖・ごま	ハム・みそ	人参・ごぼう	中学校 821kcal	キャベツのごまあえ	きび糖・ごま	ハム・みそ	人参・ごぼう	中学校 803kcal	ヘルシーサラダ	青じそドレッシング	わかめ・昆布	きゅうり・こんにゃく	中学校 803kcal	キャベツのごまあえ	きび糖・ごま	ハム・みそ	人参・ごぼう	
4日 (木)	背割りパン	背割りパン			22日 (月)	ミートボールカレー	ごはん	ごはん		23日 (火)	とり塩うどん	うどん	とり肉	玉ねぎ・人参・長ねぎ 生姜・白菜・葱	4日 (木)	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	人参・玉ねぎ・セロリ キャベツ	22日 (月)	ヘルシーサラダ	青じそドレッシング	わかめ・昆布	きゅうり・こんにゃく	23日 (火)	炊き込みいなり	ごはん・水あめ・砂糖 コーン・植物油	とり肉・油揚げ	人参・ごぼう	
小学校 663kcal	ホットドックハンバーグ ケチャップ	砂糖・ぶどう糖 豚脂	とり肉・豚肉	玉ねぎ・にんにく 生姜・トマト	小学校 687kcal	ミートボールカレー	ごはん	ごはん		23日 (火)	とり塩うどん	うどん	とり肉	玉ねぎ・人参・長ねぎ 生姜・白菜・葱	小学校 663kcal	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	人参・玉ねぎ・セロリ キャベツ	22日 (月)	ヘルシーサラダ	青じそドレッシング	わかめ・昆布	きゅうり・こんにゃく	23日 (火)	炊き込みいなり	ごはん・水あめ・砂糖 コーン・植物油	とり肉・油揚げ	人参・ごぼう	
中学校 787kcal	チキングラタン	マカロニ・米粉・バター パン粉・植物油	とり肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・パセリ	中学校 829kcal	ヘルシーサラダ	青じそドレッシング	わかめ・昆布	きゅうり・こんにゃく	23日 (火)	とり塩うどん	うどん	とり肉	玉ねぎ・人参・長ねぎ 生姜・白菜・葱	小学校 663kcal	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	人参・玉ねぎ・セロリ キャベツ	22日 (月)	ヘルシーサラダ	青じそドレッシング	わかめ・昆布	きゅうり・こんにゃく	23日 (火)	炊き込みいなり	ごはん・水あめ・砂糖 コーン・植物油	とり肉・油揚げ	人参・ごぼう	
5日 (金)	イエスクリーン米	イエスクリーン米			23日 (火)	とり塩うどん	うどん	とり肉	玉ねぎ・人参・長ねぎ 生姜・白菜・葱	23日 (火)	炊き込みいなり	ごはん・水あめ・砂糖 コーン・植物油	とり肉・油揚げ	人参・ごぼう	小学校 680kcal	うの花コロッケ	じゃがいも・小麦粉 パン粉・植物油・砂糖 コーン・チーズ	おから・ひじき	ごぼう・玉ねぎ・人参	23日 (火)	キャベツのごまあえ	きび糖・ごま	ハム・みそ	人参・ごぼう	23日 (火)	焼きパオパオ	砂糖・コーン・豚脂 小麦粉・小麦でん粉	豚肉・大豆粉	キャベツ・長ねぎ こんにゃく・粉・生姜	
小学校 680kcal	うの花コロッケ	じゃがいも・小麦粉 パン粉・植物油・砂糖 コーン・チーズ	おから・ひじき	ごぼう・玉ねぎ・人参	小学校 638kcal	キャベツのごまあえ	きび糖・ごま	ハム・みそ	人参・ごぼう	23日 (火)	焼きパオパオ	砂糖・コーン・豚脂 小麦粉・小麦でん粉	豚肉・大豆粉	キャベツ・長ねぎ こんにゃく・粉・生姜	小学校 680kcal	うの花コロッケ	じゃがいも・小麦粉 パン粉・植物油・砂糖 コーン・チーズ	おから・ひじき	ごぼう・玉ねぎ・人参	23日 (火)	焼きパオパオ	砂糖・コーン・豚脂 小麦粉・小麦でん粉	豚肉・大豆粉	キャベツ・長ねぎ こんにゃく・粉・生姜	23日 (火)	焼きパオパオ	砂糖・コーン・豚脂 小麦粉・小麦でん粉	豚肉・大豆粉	キャベツ・長ねぎ こんにゃく・粉・生姜	
中学校 821kcal	塩昆布あえ	ごま油・ごま	塩昆布・とり肉	人参・きゅうり	中学校 803kcal	キャベツのごまあえ	きび糖・ごま	ハム・みそ	人参・ごぼう	23日 (火)	焼きパオパオ	砂糖・コーン・豚脂 小麦粉・小麦でん粉	豚肉・大豆粉	キャベツ・長ねぎ こんにゃく・粉・生姜	小学校 680kcal	うの花コロッケ	じゃがいも・小麦粉 パン粉・植物油・砂糖 コーン・チーズ	おから・ひじき	ごぼう・玉ねぎ・人参	23日 (火)	焼きパオパオ	砂糖・コーン・豚脂 小麦粉・小麦でん粉	豚肉・大豆粉	キャベツ・長ねぎ こんにゃく・粉・生姜	23日 (火)	焼きパオパオ	砂糖・コーン・豚脂 小麦粉・小麦でん粉	豚肉・大豆粉	キャベツ・長ねぎ こんにゃく・粉・生姜	
8日 (月)	ごはん	ごはん			24日 (水)	ごはん	ごはん			24日 (水)	マーボー豆腐	きび糖・片栗粉 植物油	豆腐・みそ・豚肉	長ねぎ・生姜・人参 にんにく	8日 (月)	大根のみそ汁	油揚げ・みそ	とり肉	大根・人参・長ねぎ 玉ねぎ	24日 (水)	肉シューマイ	砂糖・ごま油・小麦粉 片栗粉	豚肉	玉ねぎ・生姜	8日 (月)	発芽玄米入り つくね	発芽玄米・片栗粉 パン粉・砂糖・豚脂 タピオカ粉			
小学校 694kcal	発芽玄米入り つくね	発芽玄米・片栗粉 パン粉・砂糖・豚脂 タピオカ粉			小学校 661kcal	肉シューマイ	砂糖・ごま油・小麦粉 片栗粉	豚肉	玉ねぎ・生姜	24日 (水)	肉シューマイ	砂糖・ごま油・小麦粉 片栗粉	豚肉	玉ねぎ・生姜	小学校 694kcal	発芽玄米入り つくね	発芽玄米・片栗粉 パン粉・砂糖・豚脂 タピオカ粉			24日 (水)	肉シューマイ	砂糖・ごま油・小麦粉 片栗粉	豚肉	玉ねぎ・生姜	8日 (月)	発芽玄米入り つくね	発芽玄米・片栗粉 パン粉・砂糖・豚脂 タピオカ粉			
中学校 811kcal	厚揚げの煮物	きび糖・植物油	豚肉・厚揚げ	人参・玉ねぎ・生姜 にんにく・干椎茸 いんげん	中学校 843kcal	華風あえ	きび糖・ごま・ごま油	とり肉	人参・きゅうり もやし	24日 (水)	華風あえ	きび糖・ごま・ごま油	とり肉	人参・きゅうり もやし	小学校 694kcal	発芽玄米入り つくね	発芽玄米・片栗粉 パン粉・砂糖・豚脂 タピオカ粉			24日 (水)	肉シューマイ	砂糖・ごま油・小麦粉 片栗粉	豚肉	玉ねぎ・生姜	8日 (月)	発芽玄米入り つくね	発芽玄米・片栗粉 パン粉・砂糖・豚脂 タピオカ粉			
9日 (火)	ちゃんぽんめん	ラーメン 片栗粉・植物油	豚肉・いか・つと	玉ねぎ・人参・生姜 にんにく・もやし 白菜・葱	25日 (木)	ナン	ナン			25日 (木)	ナン	ナン			9日 (火)	ちゃんぽんめん	ラーメン 片栗粉・植物油	豚肉・いか・つと	玉ねぎ・人参・生姜 にんにく・もやし 白菜・葱	25日 (木)	ナン	ナン			9日 (火)	ちゃんぽんめん	ラーメン 片栗粉・植物油	豚肉・いか・つと	玉ねぎ・人参・生姜 にんにく・もやし 白菜・葱	
小学校 713kcal	さつまパイ	さつまいも・小麦粉 パン粉・マーガリン 砂糖・植物油		レーズン	小学校 632kcal	大根のスープ		ベーコン	玉ねぎ・大根・人参 パセリ	25日 (木)	ナン	ナン			9日 (火)	ちゃんぽんめん	ラーメン 片栗粉・植物油	豚肉・いか・つと	玉ねぎ・人参・生姜 にんにく・もやし 白菜・葱	25日 (木)	ナン	ナン			9日 (火)	ちゃんぽんめん	ラーメン 片栗粉・植物油	豚肉・いか・つと	玉ねぎ・人参・生姜 にんにく・もやし 白菜・葱	
中学校 825kcal	きゅうりとツナの 酢の物	きび糖	まぐろ	きゅうり・人参	中学校 829kcal	大根のスープ		ベーコン	玉ねぎ・大根・人参 パセリ	25日 (木)	ナン	ナン			9日 (火)	ちゃんぽんめん	ラーメン 片栗粉・植物油	豚肉・いか・つと	玉ねぎ・人参・生姜 にんにく・もやし 白菜・葱	25日 (木)	ナン	ナン			9日 (火)	ちゃんぽんめん	ラーメン 片栗粉・植物油	豚肉・いか・つと	玉ねぎ・人参・生姜 にんにく・もやし 白菜・葱	
10日 (水)	ごはん	ごはん			26日 (金)	イエスクリーン米	イエスクリーン米			26日 (金)	イエスクリーン米	イエスクリーン米			10日 (水)	たぬき汁		さつま揚げ・油揚げ	えのき・こんにゃく 人参・長ねぎ	26日 (金)	けんちん汁	じゃがいも	とり肉・豆腐・油揚げ	大根・人参・ごぼう 長ねぎ	10日 (水)	たぬき汁		さつま揚げ・油揚げ	えのき・こんにゃく 人参・長ねぎ	
小学校 659kcal	たぬき汁		さつま揚げ・油揚げ	えのき・こんにゃく 人参・長ねぎ	小学校 652kcal	けんちん汁	じゃがいも	とり肉・豆腐・油揚げ	大根・人参・ごぼう 長ねぎ	26日 (金)	けんちん汁	じゃがいも	とり肉・豆腐・油揚げ	大根・人参・ごぼう 長ねぎ	小学校 659kcal	たぬき汁		さつま揚げ・油揚げ	えのき・こんにゃく 人参・長ねぎ	26日 (金)	けんちん汁	じゃがいも	とり肉・豆腐・油揚げ	大根・人参・ごぼう 長ねぎ	10日 (水)	たぬき汁		さつま揚げ・油揚げ	えのき・こんにゃく 人参・長ねぎ	
中学校 776kcal	さんまのうまか煮	砂糖・水あめ・片栗粉	さんま		中学校 761kcal	さばの生姜煮	水あめ・砂糖	さば	生姜	26日 (金)	さばの生姜煮	水あめ・砂糖	さば	生姜	小学校 659kcal	たぬき汁		さつま揚げ・油揚げ	えのき・こんにゃく 人参・長ねぎ	26日 (金)	けんちん汁	じゃがいも	とり肉・豆腐・油揚げ	大根・人参・ごぼう 長ねぎ	10日 (水)	たぬき汁		さつま揚げ・油揚げ	えのき・こんにゃく 人参・長ねぎ	
11日 (木)	ごはん	ごはん			29日 (月)	ごはん	ごはん			29日 (月)	ごはん	ごはん			10日 (水)	なすの肉みそ炒め	きび糖・片栗粉 植物油	豚肉・みそ	なす・玉ねぎ・人参 生姜	29日 (月)	ごはん	ごはん			29日 (月)	ごはん	ごはん			
小学校 641kcal	望来豚汁	じゃがいも	望来豚・豆腐・みそ	人参・大根・玉ねぎ ごぼう・生姜・長ねぎ こんにゃく	小学校 635kcal	ほっけの照り焼き	砂糖	ほっけ	人参・長ねぎ	29日 (月)	ごはん	ごはん			10日 (水)	なすの肉みそ炒め	きび糖・片栗粉 植物油	豚肉・みそ	なす・玉ねぎ・人参 生姜	29日 (月)	ごはん	ごはん			29日 (月)	ごはん	ごはん			
中学校 797kcal	かぼちゃひき肉フライ	パン粉・小麦粉・砂糖 豚脂・片栗粉・植物油	豚肉	かぼちゃ・玉ねぎ	中学校 770kcal	れんこんの炒め煮	きび糖・植物油	豚肉	れんこん・いんげん こんにゃく・人参	29日 (月)	ごはん	ごはん			10日 (水)	なすの肉みそ炒め	きび糖・片栗粉 植物油	豚肉・みそ	なす・玉ねぎ・人参 生姜	29日 (月)	ごはん	ごはん			29日 (月)	ごはん	ごはん			
12日 (金)	ビビンバ丼	ごはん きび糖・ごま・ごま油 植物油	豚肉・大豆	人参・生姜・にんにく 葱・小松菜・もやし 長ねぎ	29日 (月)	れんこんの炒め煮	きび糖・植物油	豚肉	れんこん・いんげん こんにゃく・人参	30日 (火)	とんこつラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・豆乳	人参・もやし・長ねぎ チンゲン菜・にんにく 生姜・葱・きくらげ	12日 (金)	わかめスープ		わかめ・ベーコン 豆腐	白菜・人参・長ねぎ	30日 (火)	とんこつラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・豆乳	人参・もやし・長ねぎ チンゲン菜・にんにく 生姜・葱・きくらげ	12日 (金)	わかめスープ		わかめ・ベーコン 豆腐	白菜・人参・長ねぎ	
小学校 654kcal	わかめスープ		わかめ・ベーコン 豆腐	白菜・人参・長ねぎ	小学校 676kcal	揚げギョーザ	豚脂・ごま油・片栗粉 砂糖・小麦粉・植物油	とり肉・大豆粉 ひじき	キャベツ・玉ねぎ にら	30日 (火)	とんこつラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・豆乳	人参・もやし・長ねぎ チンゲン菜・にんにく 生姜・葱・きくらげ	12日 (金)	わかめスープ		わかめ・ベーコン 豆腐	白菜・人参・長ねぎ	30日 (火)	とんこつラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・豆乳	人参・もやし・長ねぎ チンゲン菜・にんにく 生姜・葱・きくらげ	12日 (金)	わかめスープ		わかめ・ベーコン 豆腐	白菜・人参・長ねぎ	
中学校 819kcal	コーンのつまみ揚げ	砂糖・片栗粉・植物油	たら・全卵	コーン・玉ねぎ	中学校 791kcal	韓国風サラダ	塩ドレッシング	とり肉・わかめ	大根・人参	30日 (火)	とんこつラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・豆乳	人参・もやし・長ねぎ チンゲン菜・にんにく 生姜・葱・きくらげ	12日 (金)	わかめスープ		わかめ・ベーコン 豆腐	白菜・人参・長ねぎ	30日 (火)	とんこつラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・豆乳	人参・もやし・長ねぎ チンゲン菜・にんにく 生姜・葱・きくらげ	12日 (金)	わかめスープ		わかめ・ベーコン 豆腐	白菜・人参・長ねぎ	
15日 (月)	ごはん	ごはん			30日 (火)	とんこつラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・豆乳	人参・もやし・長ねぎ チンゲン菜・にんにく 生姜・葱・きくらげ	30日 (火)	とんこつラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・豆乳	人参・もやし・長ねぎ チンゲン菜・にんにく 生姜・葱・きくらげ	15日 (月)	すまし汁		豆腐	白菜・人参・長ねぎ 干椎茸	30日 (火)	とんこつラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・豆乳	人参・もやし・長ねぎ チンゲン菜・にんにく 生姜・葱・きくらげ	15日 (月)	すまし汁		豆腐	白菜・人参・長ねぎ 干椎茸	
小学校 596kcal	みそだれ肉団子	パン粉・ごま・ごま油 豚脂・砂糖・水あめ 植物油	とり肉・豚肉・みそ	玉ねぎ・生姜	30日 (火)	とんこつラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・豆乳	人参・もやし・長ねぎ チンゲン菜・にんにく 生姜・葱・きくらげ	30日 (火)	とんこつラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・豆乳	人参・もやし・長ねぎ チンゲン菜・にんにく 生姜・葱・きくらげ	小学校 596kcal	すまし汁		豆腐	白菜・人参・長ねぎ 干椎茸	30日 (火)	とんこつラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・豆乳	人参・もやし・長ねぎ チンゲン菜・にんにく 生姜・葱・きくらげ	15日 (月)	すまし汁		豆腐	白菜・人参・長ねぎ 干椎茸	
中学校 770kcal	切干大根の カレー炒め	きび糖・植物油	とり肉	切干大根・人参・枝豆	30日 (火)	とんこつラーメン	ラーメン 植物油	豚肉・豆乳	人参・もやし・長ねぎ チンゲン																					