## 令和7年11月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

- ※ 分量(g)は中学年の1人分です。
  ※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

| Α     | 5 (水)        |          | 6 (木)              | 7 (金)         |          | 4 (火)           |     | 11 (火)        |     | 12 (水)         |          | 13 (木)        |           | 14 (金)       |      | 10 (月)          |     | 18 (火)         |            | 19 (水)                                  |     | 20 (木)              |
|-------|--------------|----------|--------------------|---------------|----------|-----------------|-----|---------------|-----|----------------|----------|---------------|-----------|--------------|------|-----------------|-----|----------------|------------|---|-----|---------------------|
| В     | 5 (水)        |          | 6 (木)              | 7 (金)         |          | 4 (火)           |     | 12 (水)        |     | 13 (木)         | 1        | 14 (金)        |           | 10 (月)       |      | 11 (火)          |     | 18 (火)         |            | 19 (水)                                  |     | 20 (木)              |
| С     | 6 (木)        |          | 7 (金)              | 4 (火)         |          | 5 (水)           |     | 13 (木)        |     | 14 (金)         |          | 10 (月)        |           | 11 (火)       |      | 12 (水)          |     | 20 (木)         |            | 19 (水)                                  |     | 17 (月)              |
| D     | 4 (火)        |          | 5 (水)              | 6 (木)         |          | 7 (金)           | ┸   | 10 (月)        |     | 11 (火)         | <u> </u> | 12 (水)        |           | 13 (木)       | _    | 14 (金)          |     | 17 (月)         |            | 18 (火)                                  |     | 19 (水)              |
| Е     | 7 (金)        |          | 5 (水)              | 4 (火)         |          | 6 (木)           |     | 14 (金)        | _   | 10 (月)         | <u> </u> | 11 (火)        |           | 12 (水)       |      | 13 (木)          |     | 20 (木)         |            | 17 (月)                                  |     | 18 (火)              |
|       | 黒パン          |          | カレーライス             | 麦ごはん          |          | ごはん             |     | ロールパン         |     | ツナそぼろずし        |          | ごはん           |           | カレー焼きそば      |      | 五目おこわ           |     | チャーハン          |            | 麦ごはん<br>牛乳                              |     | 豚すき丼                |
| 献     | 牛乳 とり肉とマカロニの | ハレフレボ    | 牛乳<br>さっぱりあえ       | 牛乳<br>ガリバタチキン |          | 牛乳 かじきとじゃがいもの揚げ | *   | 牛乳 ミートソースグラタン |     | 牛乳<br>からしあえ    | -        | 牛乳<br>たれカツ    |           | 牛乳<br>揚げ大豆   |      | 十子L<br>あじのたつた揚げ |     | 牛乳<br>肉団子の甘酢あん | .+v+       | 十子L<br>生揚げのそぼろ煮                         |     | 牛乳<br>ピリカラもやし       |
| 立     | フレンチサラタ      |          | さりはりめん             | ごまマヨネーズサ      | トラゼ      | 塩ちゃんこ汁          | AK. | みそドレッシングサラ    |     | からしめん          | -        | みそ汁           |           | ラックスフルーツ     |      | ごま酢あえ           |     | 中華風おひたし        | 775-17     | 生物りのそはろ無                                |     | ゼリー                 |
| 名     | 7021979      | _        |                    | C&(34) // //  | - //     | 温りやルビバ          | -   | 0,(10))))     | _   |                | -        | 07.671        |           | 27777770 7   |      | こよ目りのん          |     | 中華風のひたし        |            | 味付けおかか                                  |     |                     |
| -     |              |          |                    |               |          |                 |     |               |     |                |          |               |           |              |      |                 |     |                |            | ** 1317 83% 'X'                         |     | +                   |
|       | 黒パン          | 50       | 米 70               | *             | 70       | 米(委託炊飯) 8       | 80  | ロールパン         | 50  | 米 70           | )        | 米(委託炊飯)       | 80        | 蒸し麺          | 45   | *               | 30  | *              | 62         | *                                       | 70  | 米(委託炊飯) 80          |
|       |              |          | 麦 10               | 麦             | 10       |                 |     |               |     | 麦 10           | )        |               |           | 豚肉           | 30   | 麦               | 5   | 麦              | 8          | 麦                                       | 10  |                     |
|       | 牛乳           | 206      | 油 0.3              | 油             | 0.3      | 牛乳 20           | 06  | 牛乳 20         | 06  | 油 0.3          | 3        | 牛乳            | 206       | 人参           | 11   | もち米             | 35  | 酒              | 8.0        | 油                                       | 0.3 | 豚肉 40               |
|       |              |          | 酒 1                | 酒             | 1        |                 |     |               |     | 酒 1            | l        |               |           | 玉ねぎ          | 30   | 酒               | 0.8 | 水              |            | 酒                                       | 1   | 凍り豆腐 6              |
|       | 鶏肉           | 55       | 水                  | 水             |          |                 | 40  |               | 25  | 水              |          | 豚肉            | 50        | もやし          | 20   | 水               |     | 長ねぎ            | 14         | 水                                       |     | しらたき 30             |
|       | マカロニ         | 15       |                    |               |          | 塩 0             | 0.1 |               | ).4 | 白ごま 1.6        |          | 塩             | 0.1       | キャベツ         | 50   | 鶏肉              | 18  | ハム             | 15         |   |     | 人参 12               |
|       | 塩            | 0.4      | 豚肉 40<br>人参 15     | 牛乳            | 206      | 酒               | 1   |               | 35  | さとう 2.5        |          |               | 0.04      | 油            | 2    | 人参              | 10  | にんにく           | 0.02       | 牛乳                                      | 206 | 長ねぎ 20              |
|       | 玉ねぎ          | 40<br>10 |                    | SÁ ch         | 70       | 片栗粉             | 60  |               | 40  | 塩 0.4          |          | 小麦粉           | 9 5       | カレー粉塩        | 0.4  | たけのこ            | 3   | 油 濃縮スープ(ポーク)   | 1          | *************************************   | 70  | 白菜   50     油   1.2 |
|       | 人参<br>油      | 10       | じゃがいも 40<br>玉ねぎ 50 | 鶏肉<br>玉ねぎ     | 70<br>30 |                 | 35  |               | 10  | 酢 6<br>ツナ 55   | -        | 小麦粉<br>水      | 3.5<br>15 | 塩<br>ウスターソース | 0.7  | 干し椎茸            | 0.6 | 塩              | 0.6        | 冷凍生揚げ                                   | 70  | 油 1.2<br>さとう 3.4    |
|       | ダイストマト       | 10       | にんにく 0.1           | 上 人参          | 10       | さとう 4           | _   | セロリ           | 2   | 凍り豆腐 4         | ,        | パン粉           | 13        | .773-7-7     | 3    | か保価物り           | 0.7 | 温しょう           | 0.03       | しょうゆ                                    | 2   | しょうゆ 8              |
|       | トマトケチャップ     |          | しょうが 0.2           | エリンギ          | 10       | しょうゆ 2          | _   |               | ).7 | 人参 15          | ;        | 油             | 35        | 牛乳           | 206  | みりん             | 0.7 | しょうゆ           | 0.6        | 豚ひき肉                                    | 35  | 酒 1                 |
|       | 塩            | 0.4      | 油 1                | にんにく          | 0.6      |                 | .2  | 濃縮スープ(ポーク)    | 3   | しょうが 0.7       |          | しょうゆ          | 5         | 1 76         | 200  | しょうゆ            | 5   | オイスターソース       |            | みりん                                     | 0.7 |                     |
|       | こしょう         | 0.02     | 油 6                | 油             | 1        |                 |     |               | 10  | しょうゆ 2.7       |          | さとう           | 4         | 大豆(ボイル)      | 40   | 塩               | 0.2 | 卵              | 15         | さとう                                     | 2.7 | 牛乳 206              |
|       | さとう          | 0.3      | 小麦粉 6              | しょうゆ          | 4        | 鶏肉 2            | 20  | デミグラスソース      | 5   | さとう 2.6        |          | 酒             | 2         | 片栗粉          | 4    | 水               |     | 塩              | 0.1        | しょうゆ                                    | 4   | 1                   |
|       | ウスターソース      | ス 0.5    | カレー粉 1             | みりん           | 0.8      | 人参 2            | 20  | 塩 0           | ).4 | 酒 1.5          | 5        | みりん           | - 1       | 油            | 35   |                 |     | 油              | - 1        | 酒                                       | 2   | もやし 50              |
|       | 小麦粉          | 1.4      | 濃縮スープ(ポーク) 2       | さとう           | 8.0      | 大根 3            | 30  | こしょう 0.0      | 01  | みりん 0.8        | 3        | 水             | 2         | 塩            | 0.16 | 牛乳              | 206 | グリンピース         | 3          | 片栗粉                                     | 1   | きゅうり 5              |
|       | 水            | 10       | 塩 0.75             | 塩             | 0.1      | 24.00           | 10  | さとう 0         | ).4 | のり 0.5         | 5        |               |           |              |      |                 |     |                |            | 水                                       |     | しょうが 0.3            |
|       |              |          | トマトケチャップ 2         |               | 0.01     |                 | 20  | 中濃ソース 0       | ).5 |                |          | 人参            | 10        | りんご缶         | 30   | あじ              | 35  | 牛乳             | 206        |   |     | しょうゆ 2              |
|       | キャベツ         | 45       | ウスターソース 2.5        | バター           | 1.5      | 1 1-214         | 10  | 小麦粉           | 4   | 牛乳 206         | 6        | キャベツ          | 30        | パイン缶         | 30   | しょうゆ            | 1.7 |                |            | キャベツ                                    | 50  | 酢 1.5               |
| l     | 人参           | 5        | しょうゆ 1.6           | 片栗粉           | 1.3      | 冷凍油揚げ           | 5   |               | 60  | h              |          | 玉ねぎ           | 15        | みかんダイスゼリー(鉄) | 30   | しょうが            | 0.5 | 肉団子            | 60         | 人参                                      | 5   | さとう 1.2             |
| 材料    | 小松菜          | 10       | ローリエ 0.01<br>水 80  | 水             |          | かつお節 1          | .5  | とろけるチーズ       | 10  | キャベツ 50        | -        | 小松菜           | 15        | かんづめの汁       | 30   | 酒<br>片栗粉        | 0.8 | 油              | 35         | 小松菜                                     | 16  | ごま油 0.18            |
| 名     | さとう<br>塩     | 0.5      | 水 80               | キャベツ          | 45       | 塩<br>水 12       | 20  | キャベツ          | 35  | 人参 5<br>小松菜 15 | ?        | 冷凍油揚げ<br>かつお節 | 1.5       |              |      | 油               | 35  | しょうが           | 0.5<br>1.2 | しょうゆ                                    | 3   | 一味とうがらし 0.01        |
| -     | 酢            | 1.8      | 牛乳 206             | 小松菜           | 10       | 75 12           | 20  | 人参            | 5   | しょうゆ 2.8       |          | 白みそ           | 9         |              |      | Д               | 33  | 酢              | 0.8        | 味付けおかか                                  | 4   | ぶどうゼリー(食物繊維) 40     |
|       | こしょう         | 0.03     | 176 200            | 白ごま           | 1.6      |                 |     |               | 10  | からし粉 0.1       |          | 水             | 140       |              |      | キャベツ            | 50  | しょうゆ           | 1.9        | 191111111111111111111111111111111111111 | -   | 40                  |
|       | からし粉         | 0.09     | キャベツ 45            | しょうゆ          | 2.1      |                 |     |               | 10  |                |          |               |           |              |      | 人参              | 5   | 片栗粉            | 0.5        |   |     |                     |
|       | サラダ油         | 2        | 人参 5               | 卵ぬきマヨネーズ      |          |                 |     |               | 1.1 |                |          |               |           |              |      | 小松菜             | 15  | 水              | 15         |   |     |                     |
|       |              |          | 切り干し大根 2           | からし粉          | 0.08     |                 |     | さとう 1         | .7  |                |          |               |           |              |      | しょうゆ            | 3   |                |            |   |     |                     |
|       |              |          | 塩 0.1              | さとう           | 0.9      |                 |     | サラダ油          | 1   |                |          |               |           |              |      | さとう             | 1.6 | キャベツ           | 35         |   |     |                     |
|       |              |          | しょうゆ 2.6           | 酢             | 0.9      |                 |     |               | .7  |                |          |               |           |              |      | 酢               | 2.6 | もやし            | 20         |   |     |                     |
|       |              |          | 酢 2                |               |          |                 |     |               | ).3 |                |          |               |           |              |      | 白ごま             | 3   | 小松菜            | 15         |   |     |                     |
|       |              |          | さとう 1.8            |               |          |                 | -   | 白ごま 1         | .6  |                | -        |               |           |              |      |                 |     | からし粉           | 0.1        |   |     |                     |
|       |              |          |                    |               |          |                 |     |               |     |                |          |               |           |              |      |                 |     | ごま油            | 0.2        |   |     |                     |
|       |              |          |                    |               |          |                 | -   |               |     |                |          |               |           |              |      |                 |     | しょうゆ<br>酢      | 2.8<br>0.5 |   |     |                     |
|       |              |          |                    |               |          |                 | -   |               |     |                |          |               |           |              |      |                 |     | #F             | 0.5        |   |     |                     |
| -     |              |          |                    |               |          |                 |     |               |     |                |          |               |           |              |      |                 |     |                |            |   |     | +                   |
|       |              |          |                    |               |          |                 | -   |               |     |                | -        |               |           |              |      |                 |     |                |            |   |     |                     |
|       |              |          |                    |               |          |                 |     |               |     |                |          |               |           |              |      |                 |     |                |            |   |     | +                   |
|       |              |          |                    |               |          |                 |     |               |     |                | t        |               |           |              |      |                 |     |                |            |   |     | +                   |
|       |              |          |                    |               |          |                 |     |               |     |                |          |               |           |              |      |                 |     |                |            |   |     |                     |
|       |              |          |                    |               |          |                 |     |               |     |                |          |               |           |              |      |                 |     |                |            |   |     |                     |
|       |              |          |                    |               |          |                 |     |               |     |                |          |               |           |              |      |                 |     |                |            |   |     |                     |
|       |              |          |                    |               |          |                 |     |               |     |                |          |               |           |              |      |                 |     |                |            |   |     |                     |
| エネルギー | 585kcal      |          | 635kcal            | 597kcal       |          | 652kcal         | _   | 663kcal       |     | 627kcal        | <u> </u> | 734kcal       |           | 599kcal      | _    | 564kcal         |     | 596kcal        |            | 627kcal                                 |     | 603kcal             |
| たんぱく質 | 25.6g        |          | 19.8g              | 24.2g         |          | 23.4g           |     | 26.3g         |     | 21.9g          |          | 24.3g         |           | 23.4g        |      | 22.3g           |     | 23.8g          |            | 26.2g                                   |     | 22.5g               |

| Α        | 17 (月)     |      | 21 (金)        |     | 27 (木)       |       | 26 (水)             |     | 28 (金)          |      | 25 (火)         |   |   |     |          |          |          |          |  |
|----------|------------|------|---------------|-----|--------------|-------|--------------------|-----|-----------------|------|----------------|---|---|-----|----------|----------|----------|----------|--|
| В        | 17 (月)     |      | 21 (金)        |     | 27 (木)       |       | 26 (水)             |     | 28 (金)          |      | 25 (火)         |   |   |     |          |          |          |          |  |
| С        | 18 (火)     |      | 21 (金)        |     | 28 (金)       |       | 25 (火)             |     | 27 (木)          |      | 26 (水)         | 1 |   |     | 1        |          |          |          |  |
| D        | 20 (木)     |      | 21 (金)        |     | 25 (火)       |       | 26 (水)             |     | 27 (木)          |      | 28 (金)         |   |   |     |          |          |          |          |  |
| E        | 19 (水)     |      | 21 (金)        |     | 26 (水)       |       | 25 (火)             |     | 28 (金)          |      | 27 (木)         | 1 |   |     | 1        |          |          |          |  |
|          | ぶどうパン      |      | きのこごはん        | -   | ごはん          |       | 麦ごはん               |     | 肉みそスパゲッティ       |      | ソフトフランス        | + |   |     | +        |          |          | Н Т      |  |
|          |            |      | 牛乳            |     | 牛乳           |       |                    |     | 牛乳              |      | 牛乳             | - |   |     |          |          |          |          |  |
| 献        | 牛乳         |      |               | * - |              |       | 牛乳                 |     |                 |      |                | + |   |     |          |          |          |          |  |
| 立        | ポークチャップ    |      | さばのごまみそり      | 花ざ  | とり肉と凍り豆腐のチリソ | ノースあえ | 肉じゃが               |     | 野菜サラダ           |      | とり肉のマヨネーズ焼き    |   |   |     |          |          |          |          |  |
| 名        | いろどりスープ    |      | 沢煮わん          |     | 白菜スープ        |       | しょうがあえ             |     | ヨーグルト           |      | ワンタンスープ        |   |   |     |          |          |          |          |  |
|          |            |      |               |     |              |       | ひじきのつくだ煮           |     |                 |      |                |   |   |     |          |          |          |          |  |
|          |            |      |               |     |              |       |                    |     |                 |      |                |   |   |     |          |          |          |          |  |
|          | ぶどうパン      | 50   | 米             | 62  | 米(委託炊飯)      | 80    | 米                  | 70  | スパゲッティ          | 60   | ソフトフランス 50     | ) |   |     |          |          |          |          |  |
|          |            |      | 麦             | 8   |              |       | 麦                  | 10  | 塩               | 1.2  |                |   |   |     |          |          |          |          |  |
|          | 牛乳         | 206  | 酒             | 0.8 | 牛乳           | 206   | 油                  | 0.3 | サラダ油            | 3    | 牛乳 206         | 3 |   |     |          |          |          |          |  |
|          |            |      | 水             |     |              |       | 酒                  | 1   |                 |      |                |   |   |     |          |          |          |          |  |
|          | 豚肉         | 60   | たもぎ茸 まいたけ しめじ | 10  | 鶏肉           | 40    | 水                  |     | 豚ひき肉            | 50   | 鶏肉 70          |   |   |     |          |          |          |          |  |
| 1        | 塩          | 0.1  |               | 0.6 | 塩            | 0.08  | -                  |     | 長ねぎ             | 6    | 塩 0.2          |   |   |     |          |          |          |          |  |
| 1        | こしょう       | 0.03 | 人参            | 8   | こしょう         | 0.02  | 牛乳                 | 206 | しょうが            | 1    | こしょう 0.03      |   |   |     |          |          |          |          |  |
| 1 -      | 片栗粉        | 15   | 冷凍油揚げ         | 7   | 片栗粉          | 6     | 1 30               |     | 人参              | 12   | 白ワイン 1         | 1 |   |     |          |          |          |          |  |
| 1 +      | 油          | 35   | さとう           | 1   | 凍り豆腐         | 5     | 豚肉                 | 40  | 小松菜             | 15   | 卵ぬきマヨネーズ 5.8   |   |   |     | +        |          |          | ++       |  |
| 1 +      | トマトケチャップ   |      |               | 2   |              | 6     | 人参                 |     |                 | 40   | 乾燥パセリ 0.03     |   |   |     | +        |          |          |          |  |
| 1 +      |            |      | しょうゆ          | 0.4 | 片栗粉          | -     |                    | 15  | もやし             |      | ギムスボイト・ビソ 0.03 | 1 |   |     | $\vdash$ |          |          | $\vdash$ |  |
| 1 -      | ウスターソース    | 1.2  |               | 0.4 | 油            | 35    | 玉ねぎ                | 40  |                 | 0.4  | +              |   |   |     |          |          |          |          |  |
|          | さとう        | 2    |               | 0.5 | 長ねぎ          | 10    | じゃがいも              | 90  | 油               | 1    | ウェーブワンタン 7     | 4 |   |     |          |          |          |          |  |
|          | しょうゆ       | 0.4  | 水             |     | にんにく         | 0.5   |                    | 1.2 | 赤みそ             | 11   | 豚肉 17          | _ |   |     |          |          |          |          |  |
|          | 赤ワイン       | 1    |               |     | しょうが         | 0.5   | グリンピース             | 3   | さとう             | 2    | 人参 10          | _ |   |     |          |          |          |          |  |
|          | にんにく       | 0.01 | 牛乳            | 206 | 油            | 1     |                    | 4.5 |                 | 1.8  | 玉ねぎ 40         |   |   |     |          |          |          |          |  |
|          | 玉ねぎ        | 1    |               |     | トマトケチャップ     | 10    | しょうゆ               | 7   |                 | 1.5  | キャベツ 30        | _ |   |     |          |          |          |          |  |
|          | 水          | 11   | さば            | 60  | しょうゆ         | 2     | みりん                | 1   |                 | 0.25 | 小松菜 10         | ו |   |     |          |          |          |          |  |
|          |            |      | 赤みそ           | 4   | さとう          | 2     |                    |     | 片栗粉             | 1.3  | 濃縮スープ(ポーク) 5   | 5 |   |     |          |          |          |          |  |
|          | 鶏肉         | 6    | さとう           | 1   | 豆板醤          | 0.1   | キャベツ               | 35  | 水               | 10   | 塩 0.8          | 3 |   |     |          |          |          |          |  |
|          | 人参         | 10   | 酒             | 1   | 片栗粉          | 1     | もやし                | 20  | ごま油             | 0.5  | こしょう 0.03      | 3 |   |     |          |          |          |          |  |
|          | キャベツ       | 30   | みりん           | 1   | 水            | 35    | しょうが               | 8.0 |                 |      | しょうゆ 2         | 2 |   |     |          |          |          |          |  |
| 材        | 小松菜        | 15   | 油             | 1   |              |       | 小松菜                | 10  | 牛乳              | 206  | 水 130          | ) |   |     |          |          |          |          |  |
| 料        | ホールコーン     | 15   | 白ごま           | 3   | 人参           | 10    | しょうゆ               | 2.6 |                 |      |                |   |   |     |          |          |          |          |  |
| 名        | わかめ        | 0.3  |               |     | 玉ねぎ          | 15    |                    |     | キャベツ            | 45   |                |   |   |     |          |          |          |          |  |
|          | 濃縮スープ(チキン) |      | 豚肉            | 15  | 白菜           | 30    | ひじきつくだ煮            | 5   | 人参              | 5    |                | 1 |   |     |          |          |          |          |  |
|          | しょうゆ       | 1    | 人参            | 8   | ほうれん草        | 12    | 0 0 0 0 1 11 0 111 |     | ホールコーン          | 5    |                | 1 |   |     |          |          |          |          |  |
| -        | 塩          | 0.9  | 大根            | 20  | ベーコン         | 3     |                    |     |                 | 0.27 |                |   |   |     |          |          |          |          |  |
| 1 -      | 上<br>片栗粉   | 1.7  | 長ねぎ           | 10  | 濃縮スープ(ポーク)   | 5     |                    |     |                 | 1.4  |                | 1 |   |     | +        |          |          |          |  |
| 1 +      |            | 140  | 白菜            | 20  | 塩            | 0.8   |                    |     |                 | 0.01 |                | 1 |   |     | $\vdash$ |          |          |          |  |
| 1 -      | 水          | 140  | 日来<br>小松菜     | 15  | 温しよう         | 0.03  |                    |     |                 | 2.8  |                | + |   |     | $\vdash$ |          |          |          |  |
| 1 -      |            |      |               | _   |              |       |                    |     | サラダ油            | ۷.٥  |                | + |   |     | $\vdash$ |          |          |          |  |
| 1 -      |            |      |               | 1.5 | しょうゆ         | 1.5   |                    |     | - 45 u 1 (Aul ) | 70   |                | + |   |     |          |          |          |          |  |
| 1        |            |      |               | 0.6 | 水            | 130   |                    |     | ヨーグルト(鉄)        | /0   |                | 1 |   |     |          |          |          | -        |  |
| 1        |            |      |               | 2.5 |              |       |                    |     |                 |      |                | - |   |     |          |          |          |          |  |
| 1 L      |            |      | みりん           | 1   |              |       |                    | _   |                 |      |                | 1 |   |     |          |          |          |          |  |
| 1 L      |            |      | 水             | 120 |              |       |                    |     |                 |      |                |   |   |     |          |          |          |          |  |
| 1 L      |            |      |               |     |              |       |                    |     |                 |      |                |   |   |     |          |          |          |          |  |
|          |            |      |               |     |              |       |                    |     |                 |      |                |   |   |     | L_ ]     |          |          |          |  |
|          |            |      |               |     |              |       |                    |     |                 |      | -              |   |   |     |          |          |          |          |  |
|          |            |      |               |     |              |       |                    |     |                 |      |                |   |   |     |          |          |          |          |  |
|          |            |      |               |     |              |       |                    |     |                 |      |                |   |   |     |          |          |          |          |  |
| 1        |            |      |               |     |              |       |                    |     |                 |      |                | 1 |   |     |          |          |          |          |  |
| 1        |            |      |               |     |              |       |                    |     |                 |      |                | 1 |   |     |          |          |          |          |  |
| 1        |            |      |               | -   |              |       |                    | -   |                 |      |                | 1 |   |     |          |          |          |          |  |
| 1        |            |      |               | -   |              |       |                    | -   |                 |      |                | 1 |   |     |          |          |          |          |  |
| 1 -      |            |      |               | -   |              |       |                    |     |                 |      |                | 1 |   |     |          |          |          |          |  |
| エネルギー    | 609kcal    |      | 617kcal       | -   | 628kcal      |       | 600kcal            |     | 595kcal         |      | 572kcal        | 1 | 1 |     |          | <u> </u> | <u> </u> |          |  |
| 4.4.14/9 | 25.7g      |      | 27.3g         | -   | 21.5g        |       | 20.7g              |     | 26.7g           |      | 29.8g          | 1 |   |     | 1        |          |          |          |  |
| たんはく食    | 20.7g      |      | 21.0g         |     | Z1.0g        |       | 20.7g              |     | ZU./g           |      | ZJ.Og          |   |   | l . | 1        |          |          |          |  |