

令和3年度

10月給食たより



うるま市立石川給食センター

☎：965-3150 📠：965-3282

10月
食品ロス削減月間

食べ物を大切にしよう

今月も県より無償提供があります

- 10/1 (金) ミーバイ
- 10/4 (月) シークワサーゼリー
- 10/5 (火) ひとくち黒糖
- 10/13 (水) 県産マグロ
- 10/19 (火) 塩ちんすこう
- 10/29 (金) 紅芋ペースト

感謝していただきましょう☆

みなさんは、給食を残さずに食べていますか？一人が残す量がたった一口だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にあるみなさんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、なるべく残さず食べるように心がけてほしいと思います。

10月は、食品ロス削減月間です。少しでも、食品ロスについて考えてみてください😊

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。

アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については、記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	
		エネルギーになる	炭水化物・脂質	体をつくる	たんぱく質・無機質	体の調子を整える	ビタミン・無機質		
1 (金) ★ 無償提供	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	もずく丼	具	大豆油、でん粉	もずく、豚肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン	酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーク仔(鶏・豚)			
	ミーバイ汁			ミーバイ、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、しめじ、白ねぎ、しょうが	酒、花かつお			
	くだもの				くだもの				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	523 kcal	たんぱく質	23.4 g	脂質	11.3 g	炭水化物	80.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	678 kcal	たんぱく質	28.9 g	脂質	12.8 g	炭水化物	108.5 g	
4 (月) ★ 無償提供	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	中華丼	具	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、なると(大豆)	にんにく、たけのこ、くわい、ヤングコーン、椎茸、はくさい、にんじん、たまねぎ、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、オイスターソース、ぬちまーす、こしょう、ホーク仔(鶏・豚)			
	中華コーンスープ		大豆油、でん粉	ハム(豚・大豆)、豆腐(大豆)、鶏卵	にんじん、はくさい、コーン、チンゲンサイ	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)			
	枝豆			枝豆(大豆)		ぬちまーす			
	シークワサーゼリー		シークワサーゼリー						
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	554 kcal	たんぱく質	22.1 g	脂質	13.9 g	炭水化物	81.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	703 kcal	たんぱく質	27.7 g	脂質	16 g	炭水化物	108.8 g	
5 (火) ★ 無償提供	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	シカムドゥチ		大豆油	豚肉、白かまぼこ(大豆)	椎茸、こんにゃく、とうがん、しょうが、青ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお			
	パパイヤリチー		大豆油	厚揚げ(大豆)、ツナ缶(大豆)	パパイヤ、にんじん、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう、花かつお			
	マグロのみそマヨ焼き			まぐろ、甘白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		酒、ノイックマヨ(大豆)			
	ひとくち黒糖		ひとくち黒糖						
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	593 kcal	たんぱく質	30.7 g	脂質	15.4 g	炭水化物	80.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	765 kcal	たんぱく質	39.7 g	脂質	18 g	炭水化物	106.8 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
6 (水)	牛乳		牛乳		
	ツナ 食パン サンド ツナペースト	食パン (小麦・乳・大豆)			
	ビーンズスープ	大豆油、じゃがいも、三温糖	鶏肉、レッドキドニー、白いんげん豆	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あお豆 (大豆)、トマト缶	マスタード、ノリ(大豆)、こしょう、ぬちまーす
	ジャーマンポテト	マーガリン (乳・大豆)、じゃがいも	ベーコン (豚)	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	こしょう、酒、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)
	型抜きレアチーズ		型抜きレアチーズ (乳)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 643 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 26.9 g	炭水化物 72.7 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 760 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 30.6 g	炭水化物 87.1 g	
7 (木)	牛乳		牛乳		
	キムタクチャーハン	米、こめ油	豚肉	にんにく、白菜キムチ (大豆)、きくらげ、椎茸、たまねぎ、にんじん、たくあん (小麦・大豆)、あお豆 (大豆)	酒、パプリカ粉、しょうゆ (小麦・大豆)、キムチの素 (大豆)、ホーワ(鶏・豚)、ぬちまーす、花かつお
	揚げぎょうざ	大豆油	揚げぎょうざ (小麦・ごま・大豆・豚)	揚げ油1回目 (小麦・ごま・大豆・豚)	
	春雨サラダ	春雨、三温糖、ごま、ごま油	ハム (豚・大豆)	もやし、にんじん、きゅうり、きくらげ	しょうゆ (小麦・大豆)、酢 (小麦)、ぬちまーす
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 596 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 20.4 g	炭水化物 81.7 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 801 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 28 g	炭水化物 109.6 g	
8 (金)	牛乳		牛乳		
	ゆかりごはん	米			ゆかり
	あさりのすまし汁		あさり、豆腐 (大豆)	だいこん、白ねぎ、えのぎ、しょうが	酒、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお
	もずく入り厚焼き卵		もずく入り厚焼き卵 (卵・大豆)		
	野菜いため	大豆油	豚肉、厚揚げ (大豆)、ちきあぎ (大豆)	キャベツ、からしな、にんじん、たまねぎ	酒、こしょう、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす
	ぬちまーす大福	ぬちまーす大福 (乳・ゼラチン)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 568 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 16.6 g	炭水化物 78.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 698 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 17.9 g	炭水化物 103.5 g	
11 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	チキンカレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白豆ペースト	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ピーマン	酒、カレー粉、カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆)、ぬちまーす、ウスターソース、鶏がら (卵・鶏)、ローリエ
	黄金卵のゆでたまご		鶏卵		
	フルーツポンチ	ナタデココ		みかん缶、もも缶、パイナップル缶、フルーツカクテル缶 (もも)、シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 687 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 20.1 g	炭水化物 96.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 874 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 23.7 g	炭水化物 131.6 g	
12 (火)	牛乳		牛乳		
	黒米ごはん	米、黒米			
	イナムドゥチ	大豆油	豚肉、カステラかまぼこ (大豆)、甘口白みそ (大豆)、白みそ (大豆)	こんにゃく、椎茸、青ねぎ	酒、ホーワ(鶏・豚)、花かつお
	千切りイリチー	大豆油、三温糖	豚肉、昆布、白かまぼこ (大豆)	切干だいこん、にんじん、こんにゃく、インゲン	酒、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーワ(鶏・豚)、花かつお
	あまがし	あまがし			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 11.7 g	炭水化物 99.3 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 724 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 12.9 g	炭水化物 127.8 g	
13 (水) ★ 県産無償マグ提供	牛乳		牛乳		
	五目鶏めし	米、こめ油	鶏肉、油揚げ (大豆)	椎茸、にんじん、ごぼう、あお豆 (大豆)	酒、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお、ホーワ(鶏・豚)
	県産マグロフライ	大豆油	マグロフライ (小麦・大豆)	揚げ油2回目 (小麦・ごま・大豆・豚)	
	れんこんのごまマヨあえ	ごま	ツナ	れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	ノリ(大豆)、しょうゆ (小麦・大豆)
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 629 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 23.3 g	炭水化物 74.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 806 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 30.6 g	炭水化物 95.4 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
14 (木)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	厚揚げと野菜の旨煮	大豆油、じゃがいも、里芋、三温糖		鶏肉、厚揚げ(大豆)		たまねぎ、にんじん、たけのこ、椎茸、インゲン、しょうが		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	さばのぬちまーす焼き			さば				ぬちまーす	
	手作り納豆みそ	大豆油、三温糖		豚肉、納豆(大豆)、麦みそ(大豆)、糸けずり		青ねぎ、しょうが		酒、みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分	646 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 21.2 g	炭水化物 80.4 g			
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分	835 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 25.1 g	炭水化物 109.3 g			
15 (金)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	ビビンバ	具(肉)	大豆油、三温糖、でん粉		牛肉		にんにく、しょうが、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ		酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、みりん
		具(ナムル)	ごま、ごま油				もやし、こまつな、にんじん、きくらげ		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	中華つくねスープ	春雨、ごま油		つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)		にんじん、はくさい、椎茸		ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、花かつお	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分	566 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 15.1 g	炭水化物 82.7 g			
一食当たりの栄養価(中)	1杯分	728 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 17.5 g	炭水化物 112.9 g				
18 (月)	牛乳			牛乳					
	そば麺	麺(小麦・大豆)							
	沖繩そば	汁	大豆油		豚肉、白かまぼこ(大豆)		青ねぎ、しょうが		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、豚がら、花かつお
	タマナーチャンプルー		大豆油		厚揚げ(大豆)、ちきあぎ(大豆)、ツナ缶(大豆)、糸けずり		キャベツ、にんじん、からしな、たまねぎ		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分	509 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 16.3 g	炭水化物 62.2 g			
一食当たりの栄養価(中)	1杯分	634 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 79.3 g				
19 (火) ★塩ちんすこう	牛乳			牛乳					
	クープジュシー	米、麦、こめ油		豚肉、昆布、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆)		にんじん、椎茸、あお豆(大豆)		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーグ(豚・鶏・豚)、花かつお	
	まぐろのごま焼き	三温糖、ごま		まぐろ				しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒	
	シークワサー和え	三温糖、こめ油				ブロッコリー、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、シークワサー果汁		しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす、こしょう	
	塩ちんすこう	ちんすこう(小麦)							
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分	589 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 17.9 g	炭水化物 76.3 g			
一食当たりの栄養価(中)	1杯分	760 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 25.1 g	炭水化物 94 g				
20 (水)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	厚揚げの中華煮	大豆油、でん粉		豚肉、厚揚げ(大豆)		にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、椎茸、きくらげ、たけのこ		酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ぬちまーす、ホーグ(豚・鶏・豚)	
	鶏肉のピリ辛焼き	三温糖		鶏肉		しょうが、にんにく		しょうゆ(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆)	
	山菜の中華あえ	春雨、ごま、三温糖、ごま油		ハム(豚・大豆)		山菜ミックス、にんじん、きゅうり、もやし		酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	くだもの					くだもの			
一食当たりの栄養価(小)	1杯分	642 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 21.1 g	炭水化物 82.4 g				
一食当たりの栄養価(中)	1杯分	820 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 25.1 g	炭水化物 111.2 g				
21 (木)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	もずくのすまし汁	大豆油		鶏肉、もずく		とうがん、にんじん、椎茸、青ねぎ、しょうが		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	豚肉の生姜焼き	三温糖		豚肉		しょうが、にんにく		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒	
	こんにゃくの甘辛いため	大豆油、三温糖		牛肉		しょうが、にんにく、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、インゲン		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、七味唐辛子(ごま)	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分	532 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 12.5 g	炭水化物 73.6 g			
一食当たりの栄養価(中)	1杯分	679 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 14 g	炭水化物 99.2 g				

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
22 (金)	牛乳		牛乳		
	きのこのペペロンチーノ	スパゲッティ(小麦)、大豆油、オリーブ油	ベーコン(豚)	にんにく、にんじん、たまねぎ、えのき、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、ブロッコリー	ワイン、とうがらし、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、弁(鶏)
	魚のトマトソースかけ	三温糖	たら	にんにく、たまねぎ、トマト缶	ケチャップ、トマトソース(大豆)、みりん、ウスターソース、ぬちまーす
	ブロッコリーと豆サラダ		ミックスビーンズ	ブロッコリー、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	ソイグ(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 486 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 17.6 g	炭水化物 57.6 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 585 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 20.9 g	炭水化物 71.5 g	
25 (月)	牛乳		牛乳		
	わかめごはん	米			炊き込みわかめ
	アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆)、アーサ、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		花かつお
	さわらの照り焼き	三温糖	さわら	しょうが	酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)
	ちくわと野菜のゴマ和え	三温糖、ごま油、ごま	ちくわ(大豆)、しらす	にんじん、きゅうり、こまつな、はくさい	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)
	くだもの			くだもの	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 597 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 16.5 g	炭水化物 82.1 g	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 992 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 15 g	炭水化物 180.1 g	
26 (火)	牛乳		牛乳		
	ケチャップライス	米、こめ油	鶏肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、グリーンピース、マッシュルーム	酒、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、パプリカ粉、ぬちまーす、弁(鶏)
	オムライス		オムライスシート(卵・小麦・大豆)		
	オムライス	オムライスシート			
	ミニケチャップ			ミニケチャップ	
	マカロニサラダ	マカロニ(小麦)	ハム(豚・大豆)	きゅうり、にんじん、コーン	ソイグ(大豆)、ソイソルト、マスタード、ぬちまーす、こしょう
ヨーグルト		ヨーグルト(乳)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 647 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 22.7 g	炭水化物 82.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 827 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 28.5 g	炭水化物 107.6 g	
27 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	豚汁	大豆油、里芋	豚肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、白ねぎ	酒、花かつお
	小さいわしの梅香り揚げ	大豆油	小さいわしの梅香り揚げ(小麦)	揚げ油3回目(小麦・ごま・大豆・豚)	
	ひじき入りきんぴらごぼう	大豆油、三温糖、ごま油、ごま	鶏肉、ひじき、ちきあぎ(大豆)	しょうが、ごぼう、にんじん、にら	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお、七味唐辛子(ごま)
	胚芽ふりかけ	胚芽ふりかけ(小麦・大豆・ごま)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 623 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 18.6 g	炭水化物 86.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 796 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 21.5 g	炭水化物 116.6 g	
28 (木)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	ワンタンスープ	春雨	ワンタン(小麦・大豆・豚・ごま)	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、椎茸、きくらげ、コーン	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)
	たけのこしゅうまい		たけのこしゅうまい(豚・小麦・大豆・乳)		
	なすの中華みそ炒め	大豆油、三温糖、ごま油、でん粉	豚肉、豚レバー、厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)	にんにく、なす、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ	酒、みりん
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 547 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 13.8 g	炭水化物 84.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 746 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 118.9 g	
29 (金) ★紅芋無償提供	牛乳		牛乳		
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)			
	ハロウィンスープ	大豆油、紅イモペースト、さつまいも、小麦粉	鶏肉、白豆ペースト、脱脂粉乳(乳)	たまねぎ、にんじん、パセリ	ワイン、こしょう、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ
	かぼちゃ型ハンバーグ		かぼちゃ型ハンバーグ(大豆・鶏・豚)		
	カラフルサラダ	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)	ツナ	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	ぬちまーす
	ブルーン			ブルーン	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 17 g	炭水化物 89.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 708 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 106.1 g	