



令和4年度

6月 給食だより

うるま市立石川給食センター
TEL : 965-3150 FAX:965-3282

食べることは生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べることを見直してみませんか?」



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」。日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?



★今月のこだわり給食

6/3 グングッチグニチ献立
6/22 慰霊の日献立

★今月の食育の取組み

6/3 宮森小4年生食育授業

今月の給食も
お楽しみに~♪

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(しらす等)・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、「(株)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	揚げ油
		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 (水)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
	ミネストローネ	大豆油、じゃがいも、三温糖	ベーコン(豚)、鶏肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、トマト缶	酒、こしょう、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	魚のにんじんソース焼き		ホキ	パセリ、裏ごしにんじん	ぬちまーす、ソイグ マヨ(大豆)	
	アスパラときのこのソテー	大豆油	ベーコン(豚)	にんにく、アスパラ、にんじん、コーン、しめじ、エリンギ	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
	型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 674 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 28.4 g	炭水化物 73.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 779 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 32.3 g	炭水化物 86.2 g		
2 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、麦				
	じゃがいものそぼろ煮	大豆油、じゃがいも、三温糖、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、厚揚げ(大豆)	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、椎茸、グリーンピース	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、ぬちまーす、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)	
	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)	エネルギー - 656 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 88 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 847 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 23 g	炭水化物 118.3 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	揚げ油	
		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				
★ グングワチグニチ 献立	3 (金)	牛乳		牛乳						
		沖縄そば	そば麺 沖縄そば(小麦・大豆)							
		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、豚から、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)、糸けすり	キャベツ、にんじん、からしな	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす				
		あまがし	あまがし							
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 560 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 16.5 g	炭水化物 77.5 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 678 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 19.6 g	炭水化物 92.9 g						
6 (月)	牛乳		牛乳							
	カレーうどん	うどん(小麦)、大豆油	豚肉、油揚げ(大豆)、 なると(大豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、しめじ、白ねぎ、こまつな	カレー粉、酒、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ウスターソース、ぬちまーす、ホーカア(鶏・豚)、花かつお					
	じゃがいものベーコン炒め	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、ピーマン、 赤ピーマン	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす					
	枝豆			枝豆(大豆)	ぬちまーす					
	シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー								
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 471 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 18.1 g	炭水化物 57.4 g					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 563 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 21.1 g	炭水化物 69.8 g						
7 (火)	牛乳		牛乳							
	わかめごはん	米	わかめごはんの素							
	根菜汁	大豆油、さつまいも	豚肉、赤みそ(大豆)、 白みそ(大豆)	だいこん、ごぼう、にんじん、 こまつな、しょうが	酒、花かつお					
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす					
	かみかみきんぴら	大豆油、三温糖	豚肉	ごぼう、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、七味唐辛子(こま)、花かつお					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 594 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 17.4 g	炭水化物 77.1 g					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 763 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 20.3 g	炭水化物 105.5 g						
※宮森小5年生 欠食	8 (水)	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)、ホーカア(鶏・豚)、 ぬちまーす、花かつお				
		揚げ春巻き	大豆油	揚げ春巻き	揚げ油1回目(エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)					
		かみかみ中華和え	ごま、三温糖、ごま油	くきわかめ、ハム(豚・大豆)	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)	エネルギー - 675 kcal	たんぱく質 18.1 g	脂質 27.4 g	炭水化物 85.9 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 808 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 32.2 g	炭水化物 105.2 g						
※宮森小5年生 欠食	9 (木)	牛乳		牛乳						
		ごはん	米							
		魚そうめん汁	大豆油	鶏肉、魚そうめん	にんじん、ほうれん草、 白ねぎ、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				
		からしな炒め	大豆油	温麺(小麦)、鶏卵、豚肉	からしな、キャベツ、にんじん、 もやし	ぬちまーす、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、 ぬちまーす				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 556 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 13.3 g	炭水化物 72.5 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 38.8 g	脂質 15 g	炭水化物 98.1 g						
10 (金)	牛乳		牛乳							
	スパゲッティーナボリタン	スパゲティ(小麦)、 大豆油、三温糖	ベーコン(豚)、ウインナー(豚)	にんにく、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、 トマト缶	こしょう、ワイン、ケチャップ、 トマトソース、ぬちまーす、 ホーカア(鶏・豚)					
	チキンのガーリック焼き		鶏肉	にんにく、パセリ	ぬちまーす、こしょう、 ガーリックパウダー					
	大豆のツナマヨサラダ		きざみ大豆、ツナ	あお豆(大豆)、だいこん、 たまねぎ、コーン	マヨネーズ(大豆)、 ツナ缶、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 - 547 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 23.3 g	炭水化物 57.8 g					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 695 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 28 g	炭水化物 78.5 g						
13 (月)	牛乳		牛乳							
	ごはん	米								
	わかめスープ	大豆油、でん粉	鶏肉、わかめ、豆腐(大豆)	椎茸、にんじん、 白ねぎ	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、 ぬちまーす、花かつお					
	さばのピリ辛焼き	三温糖	さば	にんにく、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、 豆板醤(大豆)					
	チンジャオロース	大豆油、三温糖、 でん粉	牛肉、豚肉	にんにく、ピーマン、 赤ピーマン、 たけのこ、たまねぎ	酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、 みりん、ぬちまーす、 ウスターソース					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 74.4 g					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 776 kcal	たんぱく質 38.3 g	脂質 21.6 g	炭水化物 101.2 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	揚げ油
		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 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、麦				
	ハヤシライス	大豆油、じゃがいも、小麦粉	牛肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	酒、こしょう、ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏)、とんかつソース(りんご)、ハヤシルウ(小麦・大豆・牛)、ぬちまーす、豚から	
	グリーンサラダ		ツナ	きゅうり、キャベツ、コーン	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、ぬちまーす	
	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 - 690 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 21.6 g	炭水化物 99 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 875 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 24.7 g	炭水化物 132.1 g		
15 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	鶏だんご汁	大豆油	鶏肉、つくね(小麦・鶏・大豆)	はくさい、にんじん、ごぼう	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	五目揚げ豆腐	大豆油	五目揚げ豆腐(小麦・大豆・豚・さけ)	揚げ油2回目(エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚・さけ)		
	ひじき炒め	大豆油、三温糖	ひじき、豚肉、大豆、油揚げ(大豆)	にんじん、コーン、にら、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、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 - 650 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 23.2 g	炭水化物 82.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 859 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 29.7 g	炭水化物 113.3 g		
16 (木)	牛乳		牛乳			
	カラフルピラフ	米、麦、こめ油	鶏肉	にんにく、コーン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	こしょう、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホーグ仔(鶏・豚)	
	チキンのバジル焼き		鶏肉		バジルペースト(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう	
	豆っこサラダ		大豆、レッドキドニー、ツナ	あお豆(大豆)、フロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン	ソイグマヨ(大豆)、ルチン、カレー粉	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 23 g	炭水化物 85.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 827 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 28.4 g	炭水化物 108.5 g		
17 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	チムシンジ	大豆油、じゃがいも	豚レバー、豚肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	にんじん、だいこん、白ねぎ	酒、花かつお	
	千草焼き		千草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏)			
	豆腐ちゃんぽん	大豆油	豆腐(大豆)、ツナ缶(大豆)	キャベツ、もやし、にんじん、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう	
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ(ごま)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 17.6 g	炭水化物 77.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 767 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 21.5 g	炭水化物 104.6 g		
20 (月)	牛乳		牛乳			
	きのこのペペロンチーノ	スパゲティ(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、フロッコリー	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、オリーブ(鶏)	
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ(卵・大豆)			
	ささみとナッツのサラダ	アーモンド	鶏ささみ	キャベツ、きゅうり、にんじん	ソイグマヨ(大豆)、ホールドレッシング(卵・大豆)、カレー粉	
	さつまポテト	さつまポテト				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 70.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 757 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 31.2 g	炭水化物 89.1 g		
21 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	厚揚げの中華煮	大豆油、でん粉、ごま油	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)、オリーブ、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ぬちまーす、オリーブ(鶏・豚)	
	焼きギョーザ		焼きギョーザ(小麦・大豆・鶏・豚)			
	3色ナムル	ごま、三温糖、ごま油	しらす	もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 572 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 17.5 g	炭水化物 78.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 765 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 21.8 g	炭水化物 109.7 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	揚げ油
		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			
※城前小6年 欠食 ★慰霊の日献立	22 (水)	牛乳		牛乳					
	ぼろぼろじゅーしー	米、麦、大豆油		豚肉、ツナ、油揚げ(大豆)		カンダバー、にんじん、えのき		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホークイ(鶏・豚)、花かつお	
	小さいわしの梅香揚げ	大豆油		小さいわしの梅香揚げ		揚げ油3回目(エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚・さけ)			
	ヌンクーグァー	大豆油、三温糖		豚肉、ちきあぎ(大豆)		だいこん、にんじん、からしな		酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、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 - 488 kcal		たんぱく質 25.7 g		脂質 17.2 g		炭水化物 56.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 554 kcal		たんぱく質 29.1 g		脂質 19.5 g		炭水化物 63.1 g	
24 (金)	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、オスターソース、ぬちまーす、こしょう、ホークイ(鶏・豚)	
	中華つくねスープ	春雨、ごま油		中華つくね(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)	エネルギー - 530 kcal		たんぱく質 21.2 g		脂質 12.3 g		炭水化物 81.2 g	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 679 kcal		たんぱく質 25.4 g		脂質 14 g		炭水化物 109.5 g	
27 (月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	スタミナ丼	具 大豆油、三温糖、でん粉		豚肉		にんにく、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、たけのこ、にんにくの芽		しょうゆ(小麦・大豆)、酒、豆板醬(大豆)、オスターソース、みりん、ぬちまーす、ホークイ(鶏・豚)	
	卵とトマトのスープ	春雨、でん粉		鶏卵		たまねぎ、にんじん、とうがん、チンゲンサイ、トマト、椎茸		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう、花かつお、鶏がら(卵・鶏)	
	カップもずく			カップもずく(小麦・大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 519 kcal		たんぱく質 20.8 g		脂質 11.2 g		炭水化物 80.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 659 kcal		たんぱく質 25.3 g		脂質 12.2 g		炭水化物 107.2 g	
28 (火)	牛乳			牛乳					
	なかよしパン	なかよしパン(小麦・乳・大豆)							
	ポトフ	大豆油、じゃがいも		ウインナー(豚)、鶏肉		にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー		ワイン、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)	
	ハンバーグのきのこソースかけ	三温糖、大豆油		ハンバーグ(大豆・鶏・豚)		たまねぎ、えのき、マッシュルーム、トマト缶		しょうゆ(小麦・大豆)、ケチャップ、デミグラス(小麦・鶏)、オスターソース	
	りんごジャム	りんごジャム(りんご)							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 570 kcal		たんぱく質 24.3 g		脂質 20.9 g		炭水化物 69.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 741 kcal		たんぱく質 32 g		脂質 26.4 g		炭水化物 91.2 g	
29 (水)	牛乳			牛乳					
	高菜ごはん	米、ごめ油、ごま、ごま油		豚肉、油揚げ(大豆)、きざみ大豆		にんじん、高菜漬(大豆)		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホークイ(鶏・豚)、花かつお	
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖		豚肉、白みそ(大豆)		しょうが		みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
	磯香和え	三温糖		きざみのり、糸けすり、ちくわ(大豆)		キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん		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 - 588 kcal		たんぱく質 28.2 g		脂質 17.9 g		炭水化物 74.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 720 kcal		たんぱく質 33.6 g		脂質 21.3 g		炭水化物 94.4 g	
30 (木)	牛乳			牛乳					
	ぬちまーすごはん	米						ぬちまーす	
	ソーキ汁			豚ソーキ、結び昆布、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		とうがん、にんじん、椎茸、パクチョイ、しょうが		ぬちまーす、花かつお	
	パパイヤイリチー	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	
	焼き田芋パイ	焼き田芋パイ(小麦・乳・大豆)							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 644 kcal		たんぱく質 23 g		脂質 19.4 g		炭水化物 94 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 794 kcal		たんぱく質 28.6 g		脂質 21.3 g		炭水化物 121.3 g	