令和8年度 11月 給食だより

☆今月の目標☆
感謝の気持ちで
食事をしよう

うるま市立学校給食センター
与勝調理場
TEL 978-3522
FAX 978-3555

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来あがるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来あがるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



★ぬちまーす感謝献立★　11月2日



みなさんの日々の給食に使われている「ぬちまーす」。「ぬちまーす」とは沖縄の方言で「命の塩」という意味です。ミネラル含有量が世界一として2000年にギネス認定された塩で、普通の塩と比べると塩分は25%低く、みなさんの骨や歯を作るマグネシウムは約200倍も含まれている塩です。

株式会社ぬちまーすの社長高安正勝さんから「うるま市の児童生徒の健康のためであれば」と平成22年度より無償提供していただいてから今年で16年目を迎えます。感謝の気持ちを忘れずに、日々の給食をいただきましょう。

このイラストが
のり袋にデザインされています。



デザイン案：彩橋中生徒

11/2の給食はぬちまーす感謝献立です☆
感謝の気持ちを表すオリジナル袋味付きのりを提供します。

アレルギー表示について

◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
（　　）内の食品は対応アレルゲンを表示しています。
※除去食の対応アレルゲンは下記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン4品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルゲン(4品目)	たまご・乳・えび・かに
表示義務(8品目)	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨(20品目)	いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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・かにが混入している可能性があります。
★詳細献立表では、食品名の後ろ（　　）内にアレルゲンを表示しています。
　アレルゲンは、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。
★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」さんから「ぬちまーす」を寄贈していただいて使用しています。
★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。

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(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
平敷屋小・彩橋小中高江洲小1～4年欠食	2 (月)	牛乳		牛乳			
	✿ぬちまーす感謝献立	ごはん	米				
		鮭のぬちまーす焼き		鮭		ぬちまーす 酒 シークヮーサー果汁	
		●麩ーイリチー（たまご）	麩（小麦） サラダ油（大豆）	たまご 豚肉	キャベツ もやし 人参 からしな	ぬちまーす シママース 醤油(小麦・大豆)	
		中身汁		中身（豚肉） 豚肉	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン（鶏・豚）	
		味付のり（オリジナル袋）		オリジナル袋味付のり			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 17.7 g	炭水化物 64.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 667 kcal	たんぱく質 40.1 g	脂質 20 g	炭水化物 82 g	

	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	4 (水)	牛乳		牛乳			
		あげパン	コッペパン(乳・小麦・大豆) 大豆油 はったい粉 アーモンド 黒糖 三温糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳		揚げ油②	
		レンズ豆入りポトフ	じゃがいも サラダ油(大豆)	鶏肉 ウインナー(豚) レンズ豆	人参 玉ねぎ 冬瓜 大根 ブロッコリー にんにく	ぬちまーす ローリエ 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
		シークァーサーサラダ	オリーブ油 三温糖	ツナ	あお豆(大豆) コーン キャベツ きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす シークヮーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 24.8 g	炭水化物 79.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 738 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 28.5 g	炭水化物 92.5 g	
高江洲小6年欠食 市内統一防災献立	5 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ツナじゃが	じゃがいも サラダ油(大豆)	ツナ	人参 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(鶏・豚)	
		ひじきの佃煮	いりごま 三温糖	ひじき 大豆 ちりめん 糸けずり	椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)	
		フルーツミックス			みかん 黄桃(もも) パイン フルーツカクテル(黄もも・洋なし・パイン・チェリー)	シークヮーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 11.5 g	炭水化物 90.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 652 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 12.4 g	炭水化物 112.9 g	
高江洲小6年欠食	6 (金)	牛乳		牛乳			
		しょうがごはん	米 麦 サラダ油(大豆)	鶏肉 油揚げ(大豆)	生姜 人参 あお豆(大豆)	ぬちまーす 酒 花かつお 醤油(小麦・大豆)	
		ちくわのうっちん焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 糸けずり 青のり		うっちん粉 醤油(小麦・大豆)	
		ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) みそ(大豆)	ねぎ	花かつお	
		くるざーたー	角切黒糖				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 19.8 g	炭水化物 76 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 666 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 22.2 g	炭水化物 86.8 g	
南原小・与那城小 具志川小6年欠食	9 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		もずく丼の具 (もずく丼)	三温糖 かたくり粉 サラダ油(大豆)	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		あさりときのこのみそ汁		あさり 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	しめじ えのき ねぎ 大根 人参	花かつお	
		くだもの			柿(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 15 g	炭水化物 72.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 620 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 16.5 g	炭水化物 91.4 g	
具志川小6年欠食	10 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		秋野菜カレー	じゃがいも さつまいも 小麦粉 サラダ油(大豆)	鶏肉 豚レバー	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ えのき	カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) カレー粉 ぬちまーす ウスターソース チキンブイヨン(鶏)	
		栄養漬け(佃煮)	三温糖	カエリ 昆布	大根 パパイヤ 人参 キャベツ 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん	
		くがにゆでたまご		たまご			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 23.4 g	炭水化物 88.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 805 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 25.6 g	炭水化物 110.4 g	
	11 (水)	牛乳		牛乳			
		ミートソーススパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 サラダ油(大豆)	豚ひき肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく トマトダイス	ケチャップ ぬちまーす デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース こしょう トマトソース(大豆)	
		コーンカップグラタン	国産とうもろこしのグラタン(大豆)				
		●黄金芋とチーズのサラダ(乳)	じゃがいも 黄金芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	無添加ハム(豚・大豆) チーズ(乳)	人参 きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 641 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 25 g	炭水化物 82.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 773 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 30.4 g	炭水化物 100.7 g	

	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
	12 (木)	牛乳		牛乳			
		五目おこわ	米 もち米 サラダ油(大豆)	鶏肉	生姜 人参 ごぼう たけのこ 椎茸 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(鶏・豚)	
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮(小麦・大豆)				
		白花豆とつくねのみそ汁	じゃがいも	白花豆 白いんげん豆 みそ(大豆) 根菜入りミニつくね(鶏・豚・大豆)	人参 キャベツ ねぎ	花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 21.2 g	炭水化物 69.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 675 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 24.7 g	炭水化物 82.5 g	
	13 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		豚肉と豆腐のくず煮	サラダ油(大豆) かたくり粉	豚肉 豆腐(大豆)	玉ねぎ 人参 椎茸 いんげん 生姜	酒 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		こんにゃくのマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ	いか ひじき	こんにゃく 小松菜 人参	シママース ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		手作りふりかけ	いりごま 三温糖	ちりめん 糸けずり 塩昆布(小麦・大豆)		酢(小麦) みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 68.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 21.7 g	炭水化物 86.3 g	
与勝中1年欠食 いい芋の日献立	16 (月)	牛乳		牛乳			
		二色芋ごはん	米 麦 紅芋 さつまいも サラダ油(大豆)	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		モウカサメの梅みそ焼き	三温糖	もうかざめ みそ(大豆)	梅肉(りんご・大豆)	みりん 酒	
		ひじきのツナ和え	三温糖 すりごま	ひじき ツナ	人参 大根 きゅうり	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす シークヮーサー果汁	
		ヨーグルト		ヨーグルト(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 12.2 g	炭水化物 76.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 13.4 g	炭水化物 89.2 g	
与勝中2年欠食	17 (火)	牛乳		牛乳			
		ごま担々うどん	うどん(小麦) 練りごま すりごま 三温糖 サラダ油(大豆)	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ(大豆) 大豆	人参 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜	ぬちまーす 花かつお 醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(鶏・豚)	
		国産かぼちゃのひき肉フライ	国産カボチャひき肉フライ(小麦・大豆・豚・りんご) 大豆油				揚げ油③ 小麦・乳・大豆
		カミカミサラダ	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 25.6 g	炭水化物 55.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 30.3 g	炭水化物 68.6 g	
与勝中1・2年欠食	18 (水)	牛乳		牛乳			
		バーガーパン	バーガーパン (小麦・乳・大豆)				
		ハンバーグ	国産鶏肉と豚肉のハンバーグ(鶏・豚・大豆)				
		カルフォルニアソースの豆っこサラダ	ノンエッグマヨネーズ	レッドキドニー 大豆	あお豆(大豆) キャベツ きゅうり 人参 ピクルス	ケチャップ マスタード 酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		●クラムチャウダー(乳)	じゃがいも 小麦粉 サラダ油(大豆) マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 あさり 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリー しめじ にんにく	酒 ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
		スライスチーズ		チーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 668 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 27.1 g	炭水化物 74.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 789 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 31.3 g	炭水化物 89.1 g	
平敷屋小3・4年欠食 与勝中1・2年	19 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		五目揚げ	五目揚げ(大豆)				
		チキナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	ツナ 豆腐(大豆)	からしな もやし 人参 キャベツ	シママース ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		●うるまのまーさん汁(たまご)		豚肉 たまご みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 14.8 g	炭水化物 68.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 16.6 g	炭水化物 86.5 g	

食育の日

	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
与勝中2年・南原小4年欠食 首里城正殿完成お祝い献立	20 (金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		クーブイリチー	三温糖 サラダ油(大豆)	昆布 豚肉 赤かまぼこ(大豆)	人参 椎茸 切干大根 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		ミヌダル	すりごま 三温糖	豚肉	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		しめじと冬瓜のすまし汁		鶏肉	しめじ 冬瓜 人参 ねぎ	花かつお 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 昆布だし	
		くだもの			みかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 17 g	炭水化物 77.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 672 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 18.8 g	炭水化物 96.2 g	
市内統一和食献立	24 (火)	牛乳		牛乳			
		雑穀ごはん	米 五穀米				
		さんまの蒲焼き	でん粉 大豆油 三温糖 水あめ	さんま	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		白菜のゆず和え	三温糖	糸けずり	白菜 もやし 小松菜 人参 ゆず	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす ゆずの華	
		きのことはんぺんのすまし汁	麩(小麦)	昆布 豚肉 はんぺんおわん種 (大豆・やまいも)	しめじ えのき 椎茸 大根 人参 みつば	醤油(小麦・大豆) 昆布だし みりん 花かつお ぬちまーす	
		おはぎ	おはぎ(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 677 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 21 g	炭水化物 98.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 810 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 24.4 g	炭水化物 118.1 g	
与勝第二中2年欠食	25 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		マーボー大根	でん粉 サラダ油(大豆) ごま油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー みそ(大豆)	大根 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく たけのこ きくらげ 椎茸 にら	酒 醤油(小麦・大豆) テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) 豆板醤 ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚)	
		チヂミ	チヂミ(小麦・たまご・大豆)				
		フルーツ杏仁風	豆乳ゼリー杏仁風味(大豆) 三温糖		黄桃(もも) パイン みかん	シークヮーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 25.5 g	炭水化物 79.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 688 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 27.3 g	炭水化物 99.7 g	
与勝第二中・与那城小5年 彩橋小1～4・6年欠食	26 (木)	牛乳		牛乳			
		ピタパン チリドック	ピタパン(小麦・乳)				
		チリコンカン	サラダ油(大豆)	金時豆 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参	ケチャップ チリソース ウスターソース 赤ワイン ぬちまーす チリパウダー	
		ウインナー		無添加ウインナー(豚)			
		ジュリエンヌスープ	じゃがいも	無添加ベーコン(豚)	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリー	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 28.1 g	炭水化物 62.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 707 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 32.2 g	炭水化物 78 g	
与勝第二中2・3年・与那城小5年 彩橋小6年・南原小3年欠食	27 (金)	牛乳		牛乳			
		和風きのこスパゲティ	スパゲティ(小麦) サラダ油(大豆)	無添加ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ パセリ マッシュルーム 椎茸	白ワイン ゆかり こしょう 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚)	
		トマトミートオムレツ		トマトミートオムレツ (たまご・大豆・鶏肉)			
		スイートポテトサラダ	じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖	無添加ハム (豚・大豆)	きゅうり レーズン	ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 23.2 g	炭水化物 71.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 27.8 g	炭水化物 84.7 g	
	30 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		●おでん(たまご)		厚揚げ(大豆) ちくわ 鶏肉 昆布 うずらの卵(たまご)	人参 大根 こんにゃく 椎茸 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん オイスターソース(大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお	
		ししゃものみりん焼き		ししゃも		みりん 酒	
		ささみと大根の生姜和え	ごま油	とりささみチャンク(鶏)	大根 きゅうり 生姜	醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 21.3 g	炭水化物 70.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 689 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 23.5 g	炭水化物 88.6 g	

いい和食の日

揚げ油④
小麦・乳・大豆
豚・りんご