



# 11月食育だより



うるま市津堅学校給食調理場

TEL: (098) 978-2141

FAX: (098) 978-1005



## 「いただきます」と「ごちそうさまでした」



わたし ふだんにげ た もの にく さかな かぎ こめ やさい い  
 私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたもの  
 のです。また、食事ができあがるまでには、農作物をつくるひと、家畜を育てるひと、魚をとるひと、食べ物を運ぶ人・  
 販売する人、料理を作る人など、多くの人に関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ご  
 ちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

### 食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを  
忘れずに...



わしょく ひ わしょく にほんじん でんとうてき しょくぶん か むけいぶん か  
 和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化  
 いさん とうろく にほんじん でんとうてき しょくぶん か  
 遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化につい  
 みなお わしょくぶん か ほご けいしょう たいせつ かんが ひ せい  
 て見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制  
 てい きゅうしょく ほん しゅしょく わしょく ちゅうしん ぎょうじしょく  
 定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や  
 きょうどりょうり と い こ でんとうてき しょくぶん か つた  
 郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

### アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルギー源を記入しています。  
 アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 27 品目を表示しています。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨	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

- ※もすく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルギー表示をしています。
- ★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。
- ★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これら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。

- ★給食では、「榊ぬちまーす」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	26.8 g	脂質	18.1 g	炭水化物	93.6 g
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	34.2 g	脂質	23.1 g	炭水化物	121.4 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
1 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	ぬっぺい汁		でん粉,ながいも	きぬさや,こんにゃく,しいたけ,だいこん,にんじん	ぬちまーす,花かつお,しょうゆ (小麦・大豆)	
	鶏肉とごぼうのすき焼き煮	鶏肉,厚揚げ (大豆)	こめ油,三温糖	ごぼう,にんにく,はくさい,ほうれん草,糸こんにゃく,にんじん,長ねぎ	ぬちまーす,みりん,料理酒,しょうゆ (小麦・大豆),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 - 563 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 12.4 g	炭水化物 84.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 759 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 13.7 g	炭水化物 123 g		
2 (金)	牛乳	牛乳				
	キムタクごはん	豚肉	こめ,こめ油	にんじん,長ねぎ,白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば)		
	春雨スープ	わかめ	はるさめ	たまねぎ,ほうれん草,にんじん,木くらげ	ぬちまーす,鶏ガラ,しょうゆ (小麦・大豆)	
	パリパリ春巻き	パリパリ春巻き (小麦・えび・大豆・豚・ごま・鶏)	サラダ油 (大豆)			
	白菜のごま和え		ごま,三温糖	はくさい,小松菜	しょうゆ (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 699 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂質 27.4 g	炭水化物 93.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 860 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 29.9 g	炭水化物 123.6 g		
5 (月)	牛乳	牛乳				
	赤飯	小豆	こめ			
	イナムドゥチ	かまぼこ (大豆),甘口白みそ (大豆),豚肉		こんにゃく,しいたけ	ぬちまーす,花かつお,豚骨	
	千切りイリチー	昆布,豚肉	こめ油,三温糖	にら,にんじん	ぬちまーす,料理酒,花かつお,しょうゆ (小麦・大豆)	
	グルクンのから揚げ	グルクン	小麦粉,でん粉,サラダ油 (大豆)		ぬちまーす,こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 14.8 g	炭水化物 80.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 754 kcal	たんぱく質 39.2 g	脂質 16.5 g	炭水化物 109.3 g		
6 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	コーンスープ	鶏肉	こめ油,でん粉	コーン,たまねぎ,にんじん	クリームコーン缶,こしょう,チキンブイヨン (鶏),ぬちまーす,鶏ガラ,料理酒	
	チリチースポテト	チーズ (乳),豚肉	こめ油,じゃがいも	たまねぎ,にんにく,ピーマン	ウスターソース (りんご・大豆),ケチャップ,料理酒,チリミックス (小麦・乳),チリソース,チリパウダー	
	冬瓜ジャム		でん粉,三温糖	とうがん,りんごピューレ	白ワイン,シークワーサー果汁	
	ミモザサラダ	たまご		キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,ミニトマト	コールスロドレッシング (卵・大豆)	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 721 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 30.4 g	炭水化物 83.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 829 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 34.9 g	炭水化物 97.5 g		
7 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	冬瓜のすまし汁			えのき,しいたけ,とうがん,小松菜,にんじん	ぬちまーす,花かつお,しょうゆ (小麦・大豆)	
	肉豆腐	豆腐 (大豆),豚肉	こめ油,三温糖	しいたけ,たまねぎ,こんにゃく,にんじん	みりん,料理酒,花かつお,しょうゆ (小麦・大豆)	
	アスパラのアーモンド和え		三温糖,アーモンド	アスパラ,だいこん,にんじん	ぬちまーす,りんご酢,しょうゆ (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 571 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 18.7 g	炭水化物 75.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 768 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 21.3 g	炭水化物 111.9 g		
8 (木)	牛乳	牛乳				
	あわごはん		こめ,あわ			
	豆乳豚汁	赤みそ (大豆),豆乳 (大豆),豚肉,白みそ (大豆),油揚げ (大豆)	こめ油,さといも	ごぼう,こんにゃく,しょうが,だいこん,とうもろこぎ,にんじん	ぬちまーす,花かつお,料理酒	
	マーミナーイリチー	無添加ベーコン (豚・大豆),ちきあげ (大豆)	こめ油	キャベツ,にら,もやし,にんじん	ぬちまーす,しょうゆ (小麦・大豆)	
	魚のみぞれあんかけ	ホキ,糸けすり	サラダ油 (大豆),三温糖	しょうが,だいこん	しょうゆ (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 562 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 15.5 g	炭水化物 74.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 763 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 110.5 g		
9 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	ハヤシライス	牛肉	こめ油,マーガリン (乳・大豆・豚),小麦粉	グリーンピース,セロリ,たまねぎ,にんにく,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	ウスターソース (りんご・大豆),デミグラスソース (小麦・鶏),料理酒,ハヤシルー (小麦・大豆・牛),チャツネ (りんご)	
	温野菜サラダ			かぼちゃ,ブロッコリー,赤パプリカ,カリフラワー	こしょう,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 - 608 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 17.7 g	炭水化物 88 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 772 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 118.8 g		

	日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
残量調査	12 (月)	牛乳	牛乳				
		クープジュージー	かまぼこ(大豆),昆布,豚肉	こめ,こめ油	ごぼう,しいたけ,にら,にんじん	ぬちまーす,みりん,料理酒,しょうゆ(小麦・大豆),花かつお	
		じゃがいものみそ汁	赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	じゃがいも	小松菜,にんじん	花かつお	
		魚のアーモンドフライ	たまご,ホキ	サラダ油(大豆),マヨネーズ(卵・大豆・りんご),小麦粉,アーモンド		マスタード	
		ほうれん草の和え物		ごま,三温糖	コーン,ほうれん草,もやし	りんご酢,しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 698 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 28.1 g	炭水化物 74.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 815 kcal	たんぱく質 41.8 g	脂質 32.2 g	炭水化物 86.9 g			
残量調査	13 (火)	牛乳	牛乳				
		じゃこときのこのスパゲティ	しらす(えび・かに)	スパゲティ(小麦),オリーブ油	えのき,エリンギ,しいたけ,しめじ,たまねぎ,とうがらし,にんじん,にんにく,まいだけ,マッシュルーム	みりん,しょうゆ(小麦・大豆),唐辛子	
		ごぼうスープ	牛乳	小麦粉,無塩バター(乳)	ごぼう,たまねぎ,にんじん	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす	
		じゃがいもと雑穀のオムレツ	たまご,チーズ(乳),生クリーム(乳),無添加ハム(鶏・豚・大豆),10種ミックス(大豆)	オリーブ油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん	ケチャップ,こしょう,ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 701 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 32.4 g	炭水化物 72.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 813 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 37.3 g	炭水化物 84.8 g	
残量調査	14 (水)	牛乳	牛乳				
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		チリコンカン	ニューソイミー(大豆),大豆,豚肉,豚レバー,10種ミックス(大豆)	こめ油,三温糖	たまねぎ,にんにく,ピーマン,にんじん	ウスターソース(りんご・大豆),ケチャップ,こしょう,トマトピューレー,ぬちまーす,料理酒,チリパウダー	
		ローストウインナー	ウインナー(豚・大豆)				
		野菜スープ			いんげん,かぼちゃ,キャベツ,セロリ,たまねぎ,小松菜,にんじん	チキンブイヨン(鶏),ぬちまーす,鶏ガラ	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)		バナナ,みかん缶,もも缶,パイナップル		
一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 662 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 24 g	炭水化物 83.5 g			
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 762 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 27.4 g	炭水化物 97.3 g			
残量調査	15 (木)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		こめ,むぎ			
		みそ汁	わかめ,赤みそ(大豆),豆腐(大豆),白みそ(大豆)		だいこん,にんじん	花かつお	
		かぜんに筑前煮	鶏肉	こめ油,三温糖	いんげん,ごぼう,こんにゃく,だいこん,れんこん,にんじん,たけのこ	みりん,料理酒,花かつお,しょうゆ(小麦・大豆)	
		納豆	納豆(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 610 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 16.7 g	炭水化物 83 g	
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 772 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 18.7 g	炭水化物 113.3 g			
残量調査	16 (金)	牛乳	牛乳				
		あわごはん		こめ,もちきび			
		五目スープ	鶏肉,豆腐(大豆),錦糸卵	ごま油,こめ油,でん粉	たまねぎ,はくさい,にんじん,長ねぎ,チンゲン菜	ぬちまーす,鶏ガラ,料理酒,しょうゆ(小麦・大豆)	
		レバニラ炒め	豚レバー	こめ油,サラダ油(大豆),でん粉,三温糖	しょうが,たまねぎ,にら,にんにく,もやし,にんじん	こしょう,ぬちまーす,料理酒,オイスターソース,しょうゆ(小麦・大豆)	
		荳わかめの中華和え	荳わかめ,無添加ハム(鶏・豚・大豆)	ごま,ごま油,三温糖	だいこん	酢(小麦),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)	1献立 - 574 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 79.1 g			
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 769 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 116.3 g			
残量調査	19 (月)	牛乳	牛乳				
		白菜ときのこの洋風リゾット	チーズ(乳),鶏肉	こめ,こめ油,マーガリン(乳・大豆・豚)	えのき,しめじ,たまねぎ,はくさい,パセリ,にんじん,マッシュルーム	こしょう,チキンブイヨン(鶏),ぬちまーす,白ワイン,しょうゆ(小麦・大豆)	
		炒り豆腐	たまご,鶏肉,大豆,豆腐(大豆)	こめ油,三温糖	グリーンピース,ごぼう,こんにゃく,しいたけ,にんじん,しょうが	ぬちまーす,料理酒,しょうゆ(小麦・大豆)	
		きんぴらサラダ		ごま,三温糖,アーモンド	あお豆,きゅうり,ごぼう,にんじん	ぬちまーす,みりん,酢(小麦),しょうゆ(小麦・大豆),花かつお	
		キャラメルポテト		さつまいも,サラダ油(大豆),マーガリン(乳・大豆・豚),三温糖,くるみ			
		一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 660 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 25.3 g	炭水化物 84.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 860 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 29 g	炭水化物 120.5 g			
残量調査	20 (火)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		こめ,むぎ			
		むらくも汁	たまご	でん粉	しいたけ,しょうが,たまねぎ,ねぎ,にんじん	ぬちまーす,花かつお,しょうゆ(小麦・大豆)	
		パパイヤの煮つけ	こんぶ,鶏肉,厚揚げ(大豆)	こめ油,三温糖	こんにゃく,しいたけ,だいこん,パパイヤ,チンゲン菜	ぬちまーす,みりん,料理酒,しょうゆ(小麦・大豆)	
		根菜のじゃこ和え	しらす(えび・かに)	ごま,三温糖	きゅうり,ごぼう,れんこん,にんじん	ぬちまーす,酢(小麦),しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 584 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 14.2 g	炭水化物 88.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 777 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 16 g	炭水化物 127.9 g			

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
21 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	麻婆豆腐	牛肉,赤みそ(大豆),大豆,豆腐(大豆),豚肉,豚レバー	ごま油,こめ油,でん粉	たまねぎ,にら,にんにく,にんじん,しょうが	木戸中華料理の素(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚),料理酒,豆板醤	
	卵スープ	たまご	でん粉	きぬさや,にんじん,長ねぎ,きぬさや	こしょう,ぬちまーす,鶏ガラ,しょうゆ(小麦・大豆)	
	パンウースー	無添加ハム(鶏・豚・大豆)	ごま油,はるさめ,三温糖	きゅうり,にんじん,もやし	りんご酢,しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 606 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 17.9 g	炭水化物 84.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 809 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 20.1 g	炭水化物 122.7 g		
22 (木)	牛乳	牛乳				
	ぬちまーすごはん		こめ			ぬちまーす
	沖縄風みそ汁	豆腐(大豆),白みそ(大豆),麦みそ(大豆),ポーク(豚・大豆)		キャベツ,だいこん,もやし,にんじん	花かつお	
	さんまの梅煮	さんまの梅煮(小麦・大豆)				
	おかか和え	糸けすり	三温糖	いんげん,きゅうり,にんじん	ぬちまーす,酢(小麦),しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 566 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 70.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 797 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 23.9 g	炭水化物 108.2 g		
26 (月)	牛乳	牛乳				
	鮭ときのこの炊き込みごはん	鮭	こめ	しいたけ,しめじ,とうもろこし,まいたけ,にんじん	ぬちまーす,料理酒,しょうゆ(小麦・大豆),花かつお	
	おでん	うすら卵,こんぶ,ちくわ(大豆),ちぎあげ(大豆)	三温糖	こんにゃく,だいこん,にんじん	みりん,花かつお,しょうゆ(小麦・大豆),花かつお	
	きゅうりとイカのゴマみそ和え	イカ,わかめ,赤みそ(大豆)	ごま,三温糖	きゅうり,にんじん	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 - 496 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 12.4 g	炭水化物 69.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 645 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 13.6 g	炭水化物 98.5 g		
27 (火)	牛乳	牛乳				
	あわごはん		こめ,あわ			
	チンゲン菜のスープ		でん粉	たまねぎ,にんじん,長ねぎ,チンゲン菜	こしょう,ぬちまーす,鶏ガラ,しょうゆ(小麦・大豆)	
	魚のチリソースかけ	ホキ	サラダ油(大豆),でん粉,三温糖,小麦粉	トマト缶,にんにく,しょうが	ケチャップ,こしょう,ぬちまーす,ガーリックパウダー,しょうゆ(小麦・大豆),豆板醤,チリパウダー	
	山菜の中華和え	無添加ハム(鶏・豚・大豆)	ごま油,三温糖,はるさめ	きゅうり,にんじん,水煮山菜	しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,りんご酢	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 527 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 13 g	炭水化物 78.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 719 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 14.5 g	炭水化物 116.4 g		
28 (水)	牛乳	牛乳				
	食パン		食パン(小麦・乳・大豆)			
	ツナマヨ	たまご,ツナ,チーズ(乳)	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	きゅうり,コーン,パセリ	ぬちまーす	
	サラダ			キャベツ,きゅうり,にんじん	ぬちまーす	
	にんじんポタージュ	牛乳,生クリーム(乳)	こめ,マーガリン(乳・大豆・豚)	たまねぎ,にんじん	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・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 - 670 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 29.5 g	炭水化物 75.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 774 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 33.7 g	炭水化物 88.1 g		
29 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	あざりのみそ汁	あざり,赤みそ(大豆),豆腐(大豆),白みそ(大豆)		えのき,長ねぎ	花かつお	
	鶏肉のゆずこしょう焼き	鶏肉		ゆず	こしょう,ぬちまーす,料理酒,しょうゆ(小麦・大豆)	
	野菜の塩昆布和え	塩昆布(小麦・大豆),糸けすり	ごま,三温糖	いんげん,はくさい,にんじん	酢(小麦),しょうゆ(小麦・大豆)	
	黒糖ピーンズ	大豆	黒糖,三温糖			
一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 686 kcal	たんぱく質 44.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 81 g		
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 885 kcal	たんぱく質 54.7 g	脂質 22.9 g	炭水化物 110.3 g		
30 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ,むぎ			
	タコライスミート	牛肉,大豆,豚肉,豚レバー,チーズ(乳)	こめ油	キャベツ,たまねぎ,にんにく,ピーマン,にんじん	ウスターソース(りんご・大豆),ケチャップ,トマトピューレ,ぬちまーす,料理酒,チリソース,パプリカ粉,チリパウダー	
	もすくのすまし汁	もすく(エビ・カニ),豆腐(大豆)		たけのこ,にんじん	ぬちまーす,花かつお,しょうゆ(小麦・大豆)	
	もも缶			もも缶		
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 642 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 20.1 g	炭水化物 83.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 810 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 113.1 g		