



1日(火) 春 巻



チンゲン菜のみそ炒め いかのチリソース煮
フルーツ杏仁 五目豆

2日(水) 吹き寄せご飯



豚肉のしょうが焼き 高野豆腐と野菜の煮物
キャベツソテー りんご(缶詰)

3日(木)
文化の日



4日(金) カツカレー



マカロニのパペロンチーノ
はりはり漬け



7日(月) 煮込みハンバーグ



茹でブロッコリー ジャーマンポテト
桃のミックスゼリー ツナとピーマンの炒め物

8日(火) かれいのから揚げ甘辛だれ



かみかみ豆 キャベツとコーンのサラダ
紫芋のごまだんご 牛肉のしぐれ煮
イタリアンドレッシング

9日(水) 豚キムチ



ホキのサクサク揚げ かぼちゃのそぼろあん
しろなのゆかり和え

10日(木) ピタパン



チキン南蛮 粉ふきいも ソーススパゲッティ
白玉あずき 人参ラペ

11日(金) 焼 肉



さつまいもの天ぷら はくさいのお浸し
みかん(缶詰)

14日(月) カレーコロッケ



いかの天ぷら 鶏団子と大根の煮物
豚肉と小松菜のソテー プチゼリー(りんご)

15日(火) あじの香草パン粉焼き



ちくわとチンゲン菜の炒め物 イタリアンマカロニ
ひじきの甘辛炒め キャラメルポテト

16日(水) 中華風かやくご飯



揚げ焼売 炒めビーフン 八宝菜
甘辛ごぼう ピリカラきゅうり

17日(木) 肉じゃが



かぼちゃのかき揚げ ほうれん草とキャベツのお浸し
昆布の佃煮

18日(金) まぜたらチキンライス



オムレツ さっぱりサラダ
ココア豆



21日(月) ぶりフライ



ウインナーとキャベツのソテー 肉団子の甘辛
小松菜のごま和え 甘夏みかん(缶詰)

22日(火) 鶏のから揚げ



海藻サラダ さつまりんごきんとん
きんぴらごぼう 和風ドレッシング

23日(水)



24日(木) いわしのかば焼き風



れんこんの素揚げ 豚肉とはくさいの煮物
わらびもち わかめのくたくた煮

25日(金) 韓国風寄せ揚げ



チャプチェ 里芋のから揚げ
とうもろしふりかけ

28日(月) ささみチーズフライ



ブロッコリーのカレーソテー ポトフ
れんこんのさっぱりサラダ かぼちゃの甘煮

29日(火) ビビンバ



きびなごの天ぷら カクテルゼリー
ピリカラこんにやく

30日(水) 豚肉のノルウェー風



ベーコンとかぼちゃの豆乳煮込み
水菜とえのきの煮浸し 青のりポテトビーンズ

11月の給食申し込みは

マークシート
10月17日(月)

インターネット
10月20日(木)

しめ切りです。

11月16～30日分は、インターネットのみ 11月5日(土)まで追加予約ができます。

ごはんと牛乳(200ml)がつきます。給食のときはおはしを忘れずに!!

吹田市中学校給食 献立表











令和4年 11月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

※ご注意ください!!

献立表は全校共通で配布しています。申込みができない日は、学校行事などで給食の実施がない日です。

<div>※ご注意ください!! 献立表は全校共通で配布しています。<u>申込みができない日は、学校行事などで給食の実施がない日です。</u></div>		<div>1 (火) 春巻 チンゲン菜のみそ炒め いかのチリソース煮 <small>New!!</small> フルーツ杏仁 五目豆</div>	<div>2 (水) 吹き寄せご飯 豚肉のしょうが焼き 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツソテー りんご (缶詰)</div>	<div>給食のときは おはしを忘れずに! 「スプーンの日」は おはしとスプーンがあると 食べやすい日です。</div> <div></div>	<div>4 (金) カツカレー マカロニのペペロンチーノ はりはり漬け スプーンの日 </div>
<div>7 (月) 煮込みハンバーグ 茹でブロッコリー ジャーマンポテト 桃のミックスゼリー <small>New!!</small> ツナとピーマンの炒め物</div>	<div>8 (火) かわいいのから揚げ甘辛だれ かみかみ豆 <small>New!!</small> キャベツとコーンのサラダ 紫芋のごまだんご <div>いい歯の日</div> 牛肉のしぐれ煮 イタリアンドレッシング</div>	<div>9 (水) 豚キムチ ホキのサクサク揚げ かぼちゃのそぼろあん しろなのゆかり和え</div>	<div>10 (木) ピタパン チキン南蛮 粉ふきいも ソーススパゲッティ 白玉あずき 人参うぱ <div>パンの日</div></div>	<div>11 (金) 焼肉 さつまいもの天ぷら はくさいのお浸し みかん (缶詰)</div>	
<div>14 (月) カレーコロッケ いかの天ぷら 鶏団子と大根の煮物 豚肉と小松菜のソテー プチゼリー (りんご)</div>	<div>15 (火) あじの香草パン粉焼き ちくわとチンゲン菜の炒め物 イタリアンマカロニ ひじきの甘辛炒め キャラメルポテト</div>	<div>16 (水) 中華風かやくご飯 揚げ焼売 炒めビーフン 八宝菜 甘辛ごぼう ピリカラきゅうり</div>	<div>17 (木) 肉じゃが かぼちゃのかき揚げ ほうれん草とキャベツのお浸し 昆布の佃煮</div>	<div>18 (金) まぜたらチキンライス オムレツ さっぱりサラダ ココア豆 スプーンの日 </div>	
<div>21 (月) ぶりフライ ウインナーとキャベツのソテー 肉団子の甘辛 小松菜のごま和え 甘夏みかん (缶詰) <div></div></div>	<div>22 (火) 鶏のから揚げ 海藻サラダ さつまいんごきんとん きんぴらごぼう 和風ドレッシング</div>	<div>16~30日の給食は インターネットのみ <div></div> 11月5日(土)まで 追加予約ができます!</div>		<div>24 (木) いわしのかば焼き風 れんこんの素揚げ 豚肉とはくさいの煮物 わらびもち わかめのくたくた煮 <div>和食の日</div></div>	
<div>28 (月) ささみチーズフライ ブロッコリーのカレーソテー ポトフ れんこんのさっぱりサラダ かぼちゃの甘煮</div>	<div>29 (火) ビビンバ きびなごの天ぷら カクテルゼリー ピリカラこんにゃく <div>スプーンの日</div> </div>	<div>30 (水) 豚肉のノルウェー風 ベーコンとかぼちゃの豆乳煮込み 水菜とえのきの煮浸し 青のりポテトビーンズ <div>スプーンの日</div> </div>	<div>11月の給食費は10月15日(土)までに納付してください。 マークシートの申込みは10月17日(月)締切りです。 インターネットの申込みは、 1回目(1~30日分)は10月20日(木)締切り、 2回目(16~30日分)は11月5日(土)まで <div></div></div>		

吹田市中学校給食予約システム

PC・スマホ <http://www.chugakukyu-suita.jp>

携 帯 <http://www.chugakukyu-suita.jp/m>



※こちらの2次元コード
からも予約ができます。

※重要なお知らせ※

台風の接近に伴う中学校給食の対応について

午前7時現在、北大阪地域に暴風警報・大雨特別警報が発令されている場合、当日の給食は中止させていただきます。
また、午前9時までの間に暴風警報が解除され、授業が再開された場合も、当日の給食は中止させていただきます。



当日の給食費については、給食費の残金に返金します。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますよう、よろしくお願いします。

長期欠席に伴う返金について

新型コロナウイルス関連、インフルエンザや入院等で連続して4日以上欠席する場合は、保健給食室へ連絡いただいた日から4日目（土日祝を除く）以降が返金の対象になります。

給食を申込んでいる方で、長期欠席する場合は保健給食室まで電話でご連絡ください。

保健給食室への連絡日を起算日とします。
※事後の受付はできません。



1日目 (起算日)	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目以降
(※土日祝を除く4日目以降の給食から返金可能)					
← 返金不可			返金可能 →		

※ 学級閉鎖・学校行事等で給食が中止になる場合は、保健給食室で対応しますので個別の連絡は必要ありません。

アレルギー物質を含む食品の一覧

※飲用牛乳は除く

使用日	特定原材料				特定原材料に準ずるもの						
	卵	乳	小麦	えび	豚肉	鶏肉	大豆	さば	りんご	ごま	その他
11月1日			○		○		○				いか もも
11月2日			○		○	○	○	○	○		
11月4日			○		○	○	○		○		
11月7日			○		○	○	○	○	○	○	もも
11月8日	○	○	○		○		○			○	牛肉
11月9日			○		○	○	○	○			
11月10日			○		○	○	○		○	○	
11月11日			○				○		○	○	牛肉
11月14日			○		○	○	○	○	○		いか
11月15日		○	○		○	○	○		○		
11月16日			○		○	○	○			○	
11月17日			○				○	○		○	牛肉
11月18日	○		○		○	○	○		○		
11月21日			○		○	○	○	○		○	
11月22日			○		○	○	○		○		
11月24日			○		○	○	○	○		○	
11月25日			○				○			○	牛肉
11月28日		○	○		○	○	○	○	○		
11月29日	○		○		○		○		○	○	もも
11月30日			○		○	○	○	○	○		

※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。

アレルギー物質を含む食品の一覧は、調味料・だし等に少量含まれている場合も表示しています。(油:大豆、醤油:大豆・小麦、ウスターソース:りんご、削り節:さば 等)
揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性あります。

加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問い合わせください。

吹田市教育委員会 保健給食室 06-6155-8153

吹田市中学校給食使用食材一覧表

令和4年 11月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

1(火)				2(水)				4(金)				7(月)							
たんぱく質		脂質	エネルギー	たんぱく質		脂質	エネルギー	たんぱく質		脂質	エネルギー	たんぱく質		脂質	エネルギー				
30.4g		24.8g	903kcal	41.9g		20.2g	820kcal	34.9g		24.2g	871kcal	26.2g		21.7g	817kcal				
ごはん 春巻 (冷)春巻、揚げ油 チンゲン菜のみそ炒め 豚肉、チンゲン菜、油、赤味噌、料理酒、砂糖 (濃)しょうゆ、しょう油、澱粉 いかのチリソース煮 (冷)いか、玉ねぎ、しょう油、白ねぎ、しょう油、コンニャク 油、かつお、米酢、砂糖、料理酒、(濃)しょうゆ 塩、豆板醤、しょう油、澱粉 フルーツ杏仁 豆乳杏仁豆腐、みかん(缶)、黄桃(缶) 五目豆 大豆、角切昆布、ごぼう、人参、こんにゃく (濃)しょうゆ、砂糖				342kcal 182kcal 31kcal 87kcal 90kcal 34kcal	吹き寄せご飯(大盛不可) 米、鶏肉、さつまいも、人参、しめじ、(冷)むき枝豆 (薄)しょうゆ、料理酒、塩、削り節、だし昆布 豚肉のしょうが焼き 豚肉、玉ねぎ、人参、しょう油、油、料理酒 (濃)しょうゆ、砂糖、みりん、塩、澱粉 高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐、大根、人参、インゲン豆、砂糖、(濃)しょうゆ みりん、料理酒、(薄)しょうゆ、削り節 キャベツソテー キャベツ、油、塩、(薄)しょうゆ、しょう油 りんご(缶詰)				364kcal 217kcal 62kcal 15kcal 25kcal	ごはん カレー 豚肉、鶏卵、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コンニャク しょう油、油、小麦粉、(冷)おろし、かつお リゾット、(濃)しょうゆ、ウスターソース、コンニャク、カレー粉 塩、かつお、かつお ヒレカツ (冷)かつお、揚げ油 マカロニのペペロンチーノ マカロニ、かつお、小松菜、玉ねぎ、コンニャク、カレー粉 (薄)しょうゆ、塩、しょう油、唐辛子 はりはり漬け 切干大根、米酢、砂糖、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ				342kcal 183kcal 135kcal 56kcal 18kcal	ごはん 煮込みハンバーグ (冷)ハンバーグ、玉ねぎ、しめじ、油、かつお、トマトソース ウスターソース、澱粉 茹でブロッコリー ブロッコリー ジャーマンポテト マカロニ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、(濃)しょうゆ 塩、しょう油 桃のミックスゼリー (冷)白桃ゼリー、黄桃(缶) ツナとビーマンの炒め物 ツナ、人参、ビーコン、油、(濃)しょうゆ、みりん、塩 しょう油、削り節、ごま油				342kcal 171kcal 5kcal 76kcal 53kcal 33kcal
8(火)		たんぱく質	脂質	エネルギー	9(水)		たんぱく質	脂質	エネルギー	10(木)		たんぱく質	脂質	エネルギー	11(金)		たんぱく質	脂質	エネルギー
32.2g		25.9g	858kcal	34.3g		22.1g	812kcal	35.1g		21.3g	809kcal	31.1g		23.6g	854kcal				
ごはん かれいのから揚げ甘辛だれ (冷)かれいのから揚げ、澱粉、揚げ油、砂糖、(濃)しょうゆ みりん かみかみ豆 大豆、砂糖、(濃)しょうゆ キャベツとコーンのサラダ キャベツ、きゅうり、人参、コーン 紫芋のごまだんご (冷)紫芋のごま団子、揚げ油 牛肉のしぐれ煮 牛肉、料理酒、白ねぎ、しょう油、油、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん イタリアンドレッシング				342kcal 130kcal 59kcal 17kcal 122kcal 30kcal 21kcal	ごはん 豚キムチ 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、野菜、白菜、人参 かつお、にら、油、豆板醤 ホキのサクサク揚げ (冷)ホキ、塩、しょう油、澱粉、コーン、油、マヨネーズ 揚げ油 かぼちゃのそぼろあん 鶏肉、かぼちゃ、しょう油、(濃)しょうゆ、砂糖 料理酒、みりん、削り節、澱粉 しろなのゆかり和え しろな、油、ゆかり、塩				342kcal 119kcal 167kcal 41kcal 6kcal	ピタパン(大盛不可) チキン南蛮 鶏肉、コンニャク、しょう油、(濃)しょうゆ、料理酒、しょう油 澱粉、揚げ油、白ねぎ、ごま油、米酢、砂糖、豆板醤 粉ふきいも じゃがいも、マヨネーズ、塩、しょう油 ソースパグッティ 豚肉、ソース、かつお、キャベツ、玉ねぎ、人参、油、トマトソース ウスターソース、かつお、(濃)しょうゆ、塩、しょう油 白玉あずき (冷)だんご、小豆、砂糖、塩 人参ラバ 人参、砂糖、米酢、カレー粉、塩				214kcal 189kcal 35kcal 98kcal 114kcal 22kcal	ごはん 焼肉 牛肉、コンニャク、しょう油、(濃)しょうゆ、料理酒、油 玉ねぎ、人参、塩、しょう油、砂糖、赤だし味噌 ウスターソース、かつお、豆板醤、ごま、澱粉 さつまいもの天ぷら さつまいも、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 はくさいのお浸し 白菜、ほうれん草、油、(濃)しょうゆ、みりん みかん(缶詰)				342kcal 201kcal 136kcal 16kcal 22kcal
14(月)		たんぱく質	脂質	エネルギー	15(火)		たんぱく質	脂質	エネルギー	16(水)		たんぱく質	脂質	エネルギー	17(木)		たんぱく質	脂質	エネルギー
29.3g		31.6g	884kcal	35.4g		21.8g	809kcal	33.8g		27.3g	855kcal	30.5g		22.3g	827kcal				
ごはん カレーコロッケ (冷)カレーコロッケ、揚げ油 いかの天ぷら (冷)伊天ぷら、揚げ油 鶏団子と大根の煮物 (冷)根菜入りつくね、大根、人参、しょう油 (濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん、削り節 豚肉と小松菜のソテー 豚肉、小松菜、人参、油、(薄)しょうゆ、塩、しょう油 プチゼリー(りんご)				342kcal 126kcal 129kcal 62kcal 69kcal 19kcal	ごはん あじの香草パン粉焼き (冷)あじ、塩、しょう油、パン粉、粉チーズ、ガーリックパウダー パスタ、カレー粉 ちくわとチンゲン菜の炒め物 焼き竹輪、チンゲン菜、しょう油、油、(濃)しょうゆ、塩 しょう油 イタリアンマカロニ マカロニ、かつお、玉ねぎ、人参、しめじ、ビーコン、コンニャク カレー粉、トマトソース、かつお、(濃)しょうゆ、ウスターソース コンニャク、砂糖、しょう油 ひじきの甘辛炒め 豚肉、干ひじき、青ねぎ、しょう油、こんにゃく、油 (濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん キャラメルポテト さつまいも、揚げ油、バター、砂糖				342kcal 117kcal 25kcal 70kcal 48kcal 70kcal	中華風かやくご飯(大盛不可) 米、焼豚、人参、かつお、干し椎茸、ごま油、鶏がらスープ (濃)しょうゆ、料理酒、塩 揚げ焼売 (冷)揚げ焼売、揚げ油 炒めビーフン 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、ビーコン、キャベツ、玉ねぎ 人参、青ねぎ、油、塩、しょう油、ごま油 八宝菜 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、野菜、玉ねぎ、人参 にら、しょう油、油、鶏がらスープ、(薄)しょうゆ、塩 しょう油、澱粉、ごま油 甘辛ごぼう ごぼう、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖、ごま ピリカラきゅうり きゅうり、(濃)しょうゆ、砂糖、塩、豆板醤、ごま油				368kcal 95kcal 68kcal 71kcal 109kcal 7kcal	ごはん 肉じゃが 牛肉、料理酒、(濃)しょうゆ、じゃがいも、玉ねぎ 人参、しらたき、油、砂糖、削り節 かぼちゃのかき揚げ (冷)ちりめんじゃこ、かぼちゃ、人参、みつば 小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 ほうれん草とキャベツのお浸し ほうれん草、キャベツ、人参、(濃)しょうゆ (薄)しょうゆ、みりん、おなか 昆布の佃煮 刻み昆布、(濃)しょうゆ、みりん、砂糖、削り節、ごま				342kcal 175kcal 142kcal 16kcal 15kcal
18(金)		たんぱく質	脂質	エネルギー	21(月)		たんぱく質	脂質	エネルギー	22(火)		たんぱく質	脂質	エネルギー	24(木)		たんぱく質	脂質	エネルギー
36.9g		20.3g	829kcal	30.2g		29.2g	842kcal	36.9g		20.4g	831kcal	33.1g		24.2g	861kcal				
ごはん まぜたらチキンライス 鶏肉、鶏卵、玉ねぎ、人参、コーン、コンニャク、油、かつお トマトソース、ウスターソース、白ワイン、コンニャク、塩、しょう油 オムレツ (冷)半月、マヨネーズ さっぱりサラダ ハ、切干大根、人参、(薄)しょうゆ、米酢、砂糖 カレー粉、塩、しょう油 ココア豆 煎り大豆、砂糖、ココア				342kcal 179kcal 70kcal 35kcal 66kcal	ごはん ぶりフライ (冷)天然ぶり、揚げ油 ウインナーとキャベツのソテー かつお、キャベツ、油、(薄)しょうゆ、塩、しょう油 肉団子の甘辛 (冷)肉団子、玉ねぎ、人参、油、(濃)しょうゆ (薄)しょうゆ、砂糖、澱粉 小松菜のごま和え 小松菜、ごま、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節 甘夏みかん(缶詰)				342kcal 170kcal 30kcal 108kcal 31kcal 24kcal	ごはん 鶏のかから揚げ 鶏肉、コンニャク、しょう油、(濃)しょうゆ、料理酒、澱粉 揚げ油 海菜サラダ 茎わかめ、干ひじき、刻み昆布、キャベツ、小松菜 人参 さつまりんごきんとん さつまいも、りんご(缶)、砂糖 きんぴらごぼう 豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん 和風ドレッシング				342kcal 223kcal 13kcal 60kcal 29kcal 27kcal	ごはん いわしのかば焼き風 (冷)澱粉付いわしの開き、揚げ油、砂糖 (濃)しょうゆ、みりん、澱粉 れんこんの素揚げ しょう油、揚げ油 豚肉とはくさいの煮物 豚肉、焼き竹輪、野菜、人参、青ねぎ、料理酒 (薄)しょうゆ、砂糖、塩、削り節、澱粉 わらびもち(きな粉) わかめのくたくた煮 鶏肉、わかめ、(薄)しょうゆ、みりん、料理酒 削り節、ごま				342kcal 137kcal 58kcal 85kcal 86kcal 16kcal
25(金)		たんぱく質	脂質	エネルギー	28(月)		たんぱく質	脂質	エネルギー	29(火)		たんぱく質	脂質	エネルギー	30(水)		たんぱく質	脂質	エネルギー
23.7g		28.4g	862kcal	32.6g		23.8g	809kcal	35.1g		23.9g	819kcal	38.9g		24.7g	885kcal				
ごはん 韓国風寄せ揚げ ツ、じゃがいも、白菜、玉ねぎ、にら、小麦粉 澱粉、塩、揚げ油 チャプチェ 牛肉、(濃)しょうゆ、砂糖、人参、かつお、青ねぎ 干し椎茸、コンニャク、しょう油、しらたき、油、みりん、塩 しょう油、ごま、ごま油 里芋のかから揚げ 里芋、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖 とうもろこしふりかけ コーン、小松菜、油、料理酒、みりん、砂糖、塩、ごま				342kcal 170kcal 109kcal 71kcal 33kcal	ごはん ささみチーズフライ (冷)ササミ、フライ、揚げ油 ブロッコリーのカレーソテー 豚肉、ブロッコリー、油、(薄)しょうゆ、カレー粉、カレー粉 ポトフ ほうろく、じゃがいも、キャベツ、人参、玉ねぎ、マヨネーズ 鶏がらスープ、(薄)しょうゆ、料理酒、塩、しょう油 れんこんのさっぱりサラダ ハ、しょう油、人参、きゅうり、カレー粉、米酢、ハミツ 塩 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節				342kcal 135kcal 22kcal 91kcal 57kcal 25kcal	ごはん ビビンバ 豚肉、しょう油、コンニャク、油、赤だし味噌、砂糖、みりん (濃)しょうゆ、料理酒、ごま、錦糸卵、ほうれん草 小大豆もやし、人参、ごま油、(薄)しょうゆ きびなごの天ぷら (冷)きびなご、揚げ油 カクレゼリー (冷)新加坡ゼリー、みかん(缶) ピリカラこんにゃく こんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖 唐辛子、ごま				342kcal 179kcal 13kcal 60kcal 29kcal 17kcal	ごはん 豚肉のノルウェー風 豚肉、澱粉、揚げ油、かつお、ウスターソース、砂糖 ベーコンとかぼちゃの豆乳煮込み マカロニ、かぼちゃ、マカロニ、玉ねぎ、人参、かぼちゃ しめじ、マヨネーズ、油、塩、コンニャク、しょう油、豆乳 水菜とえのきの煮浸し きょうな、えのき、人参、(薄)しょうゆ、みりん (濃)しょうゆ、削り節 青のりポテトビーンズ 大豆、じゃがいも、澱粉、揚げ油、あおさ、塩				342kcal 255kcal 90kcal 17kcal 44kcal

11月の栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
11 月 平 均 値	842kcal	16%	26%	361mg	105mg	3.32mg	363 μ gRE	0.57mg	0.61mg	40mg	6.3g	2.4 g
文 部 科 学 省 基 準	830kcal	13~20%	20~30%	450mg	120mg	4.00mg	300 μ gRAE	0.50mg	0.60mg	30mg	6.5g	2.5 g 未満

