

2日(月) 白身魚の緑茶フライ



八十八夜献立

NEW

じゃがいものしょうゆ煮 じゃがいものしょうゆ煮 じゃがいものしょうゆ煮
ほうれん草とえのきの煮浸し じゃがいものしょうゆ煮
どて煮風 じゃがいものしょうゆ煮
抹茶わらび餅



9日(月) ぶりフライ



チンゲン菜のソテー 肉じゃが
甘辛ごぼう プチゼリー(ぶどう)

10日(火) ビビンバ



スプーンの日

ちくわの磯辺揚げ フルーツナタデココ
キムチはりはり

11日(水) 鮭ご飯



サクサクガネ 餅いなりの炊き合わせ
はくさいのおかか れんこんのかりん揚げ

12日(木) 回鍋肉



えびのチリソース煮 豆腐ナゲット
きゅうりのゆかり和え

6日(金) 煮込みハンバーグ



キャベツのガーリックソテー 豆乳たらこマカロニ
ひじきの甘辛炒め 金時豆の甘煮

13日(金) コッパン・チョコスプ



パンの日

照り焼きチキン 照り焼きこんにやく
野菜炒め フライドポテト きな粉だんご

16日(月) 春巻



NEW

小松菜のみそ炒め じゃがいもと豚肉のピリ辛炒め
うずら卵のしょうゆ煮 じゃこ人参

17日(火) ポークカレーライス



スプーンの日

いかフライ 切干大根のサラダ
甘夏みかん(缶詰) 和風ドレッシング

18日(水) 鶏のから揚げ



豚肉と大根の煮物 さつまりんごさんと
ひじきの煮物

19日(木) 豚キムチ



れんこんの天ぷら ごぼうサラダ
かぼちゃの甘煮

20日(金) まぜたらチキンライス



スプーンの日

きびなごのカリカリフライ
青のりポテトビーンズ レモンゼリー

23日(月) 蓮根メンチカツ



チキンナゲット チャプチェ
小松菜の煮浸し りんご(缶詰)

24日(火) あじの香草パン粉焼き



NEW

ちくわとほうれん草の炒め物 パンネのきのこクリーム
さつまいもの甘煮 わかめのたくたく煮

25日(水) チャーハン



スプーンの日

揚げ焼売 もやし炒め 八宝菜
フルーツ杏仁 ピリカラきゅうり

26日(木) レッドホットチキン



じゃがいもとフランクフルトの煮物
豚肉と切干大根の炒め物 白桃ゼリー

27日(金) お好み揚げ



青菜とじゃこのスパゲッティ
大学芋 とうもろこしふりかけ

30日(月) ささみチーズフライ



粉ふきいも マロニーでナポリタン
牛肉のしぐれ煮 大豆のきな粉がらめ

31日(火) ジャージャー麺



白花豆コロッケ ツナそばろ
黄桃(缶詰) 味付けのり

5月の給食申し込みは

マークシート
4月15日(金)

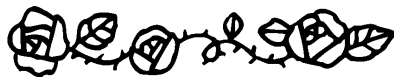
インターネット
4月20日(水)

しめ切りです。

5月16~31日分は5月5日(木)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!!





<p>2 (月) 白身魚の緑茶フライ <small>NEW!!</small></p> <p>じゃがいものしょうゆ煮 どて煮風 ほうれん草とえのきの煮浸し 抹茶わらび餅</p> <p>八十八夜献立</p>	<p>16~31日の給食は インターネットのみ 5月5日(木)まで 追加予約ができます!</p>	<p>定期テスト・学校行事等により、 学校ごとに給食の実施日は異なります。 献立表は全校共通で配布しています。 予約カレンダー・マークシートに表示されていない日は、 給食がありませんのでご注意ください。</p>		<p>6 (金) 煮込みハンバーグ</p> <p>キャベツのガーリックソテー 豆乳たらこマカロニ ひじきの甘辛炒め 金時豆の甘煮</p>
<p>9 (月) ぶりフライ</p> <p>チンゲン菜のソテー 肉じゃが 甘辛ごぼう ブチゼリー(ぶどう)</p>	<p>10 (火) ビビンバ</p> <p>ちくわの磯辺揚げ フルーツナタデココ キムチはりはり</p> <p>スプーンの日</p>	<p>11 (水) 鮭ご飯</p> <p>サクサクガネ 餅いなりの炊き合わせ はくさいのおかか れんこんのかりん揚げ</p>	<p>12 (木) 回鍋肉</p> <p>えびのチリソース煮 豆腐ナゲット きゅうりのゆかり和え</p>	<p>13 (金) コッペパン・チョコスプ</p> <p>照り焼きチキン 照り焼きこんにゃく 野菜炒め フライドポテト きな粉だんご</p> <p>パンの日</p>
<p>16 (月) 春巻</p> <p>小松菜のみそ炒め じゃがいもと豚肉のピリ辛炒め <small>NEW!!</small> うすら卵のしょうゆ煮 じゃこ人参</p>	<p>17 (火) ポークカレーライス</p> <p>いかフライ 切干大根のサラダ 甘夏みかん(缶詰) 和風ドレッシング</p> <p>スプーンの日</p>	<p>18 (水) 鶏のから揚げ</p> <p>豚肉と大根の煮物 さつまりんごきんとん ひじきの煮物</p>	<p>19 (木) 豚キムチ</p> <p>れんこんの天ぷら ごぼうサラダ かぼちゃの甘煮</p>	<p>20 (金) まぜたらチキンライス</p> <p>きびなごのかりかりフライ 青のりポテトビーンズ レモンゼリー</p> <p>スプーンの日</p>
<p>23 (月) 蓮根メンチカツ</p> <p>チキンナゲット チャプチェ 小松菜の煮浸し りんご(缶詰)</p>	<p>24 (火) あじの香草パン粉焼き</p> <p>ちくわとほうれん草の炒め物 パンネのきのこクリーム さつまいもの甘煮 <small>NEW!!</small> わかめのくたくた煮</p>	<p>25 (水) チャーハン</p> <p>揚げ焼売 もやし炒め 八宝菜 フルーツ杏仁 ピリカラきゅうり</p> <p>スプーンの日</p>	<p>26 (木) レッドホットチキン</p> <p>じゃがいもとフランクフルトの煮物 豚肉と切干大根の炒め物 白桃ゼリー</p>	<p>27 (金) お好み揚げ</p> <p>青菜とじゃこのスパゲッティ 大学芋 とうもろこしふりかけ</p>
<p>30 (月) ささみチーズフライ</p> <p>粉ふきいも マロニーでナポリタン 牛肉のしぐれ煮 大豆のきな粉がらめ</p>	<p>31 (火) ジャージャー麺</p> <p>白花豆コロッケ ツナそぼろ 黄桃(缶詰) 味付けのり</p>	<div style="border: 2px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>給食のときは おはしを忘れずに!</p> <p>「スプーンの日」は スプーンがあると 食べやすい日です。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>5月の給食費は4月15日(金)までに納付してください。 マークシートの申込みは4月15日(金)締切りです。 パソコン・携帯電話の申込みは、 1回目(2~31日分)は4月20日(水)締切り、 2回目(16~31日分)は5月5日(木)まで追加予約できます。</p> <p>1回目に予約完了した16日以降の給食は、 2回目の予約期間中でもキャンセルできませんので ご注意ください。</p> </div>		



吹田市中学校給食予約ホームページ

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

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





5月分の給食申込みについて
インターネットは4月上旬から開始予定です。

- ★1学期の給食は4月18日(月)から開始します。
- ★4月分の食券は4月13日(水)頃から配付予定です。
昼休みに生徒手帳・名札を持参の上、配膳室で各自受け取ってください。
- ★この「献立表」は吹田市の全中学校に共通で配布しています。
給食の実施日は、学校から配付される行事予定などでご確認ください。
- ★給食費の入金・申込みは締切りまでに余裕を持って行ってください。
- ★中学校給食は、各校の行事予定に基づき、実施日を設定しています。
申込み締切後に、給食の実施日が変更になった場合は、保健給食室でキャンセル手続きと給食費残額を増やす方法で返金処理します。



中学校給食予約システムをご利用の方へ



メールアドレスをご登録ください！！

「マイページ」にログイン後、「メールアドレスの変更」からメールアドレスの登録ができます。
登録すると、予約確認メールの受信やID・パスワードの問合せを画面上で行うことができます。
※きょうだい等の場合、同じメールアドレスは登録できません。

払込票の申請ができます！！

「マイページ」にログイン後、「コンビニ払込用紙申請」から金額(※1)と枚数を指定してください。
原則、約2週間程度で学校を通じてお送りしています。
また、春休み中は期間を要することがあるため、できるだけ余裕を持って申請をお願いします。
(※1) 3,400円(10食分)、6,800円(20食分)、10,200円(30食分)、13,600円(40食分)、20,400円(60食分)の5種類があります。
振込手数料は1枚につき122円です。

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
5月2日			○				○	○			牛肉
5月6日			○		○		○		○		
5月9日			○		○		○	○		○	
5月10日	○		○		○		○			○	もも
5月11日			○			○	○	○			さけ
5月12日			○	○	○		○				
5月13日		○	○		○	○	○			○	
5月16日	○		○		○	○	○			○	
5月17日			○		○	○	○		○		いか
5月18日			○		○	○	○	○	○		
5月19日	○		○		○		○	○		○	
5月20日			○		○	○	○		○		
5月23日			○		○	○	○	○	○	○	牛肉
5月24日		○	○		○	○	○	○		○	
5月25日	○		○		○	○	○			○	もも
5月26日			○		○	○	○	○			もも
5月27日			○	○	○		○		○	○	いか
5月30日		○	○		○	○	○		○		牛肉
5月31日		○	○		○		○			○	牛肉 もも

※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。

吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和4年 5月
【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

2(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	6(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	9(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	10(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー		
	29.0g	23.7g	863kcal		34.6g	24.0g	879kcal		28.4g	30.5g	895kcal		31.2g	25.3g	833kcal		
ごはん 342kcal 白身魚の緑茶フライ 144kcal (冷)村のお茶フライ、揚げ油 じゃがいものしょうゆ煮 40kcal じゃがいも、みりん、(濃)しょうゆ、砂糖 削り節 どて煮風 125kcal 牛肉、ヨウカ、(濃)しょうゆ、料理酒、大根、人参 白ねぎ、こんにゃく、油、赤だし味噌、砂糖 みりん、削り節、澱粉 ほうれん草とえのきの煮浸し 15kcal ほうれん草、えのき、人参、(薄)しょうゆ みりん、削り節 抹茶わらび餅 60kcal				ごはん 342kcal 煮込みハンバーグ 149kcal (冷)ハンバーグ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、油 ケチャップ、ウスターソース、トマトソース、澱粉 キャベツのガーリックソテー 13kcal キャベツ、ニンニク、油、(薄)しょうゆ、塩、ヨウカ 豆乳たらこマカロニ 112kcal 豚肉、たらこ、マカロニ、玉ねぎ、人参、小松菜 しめじ、ニンニク、オリーブオイル、塩、豆乳 ひじきの甘辛炒め 55kcal 豚肉、干ひじき、青ねぎ、ヨウカ、こんにゃく 油、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん 金時豆の甘煮 71kcal 金時豆、砂糖、塩				ごはん 342kcal ぶりフライ 170kcal (冷)天然ぶりのぶり、揚げ油 チンゲン菜のソテー 25kcal 焼豚、チンゲン菜、小大豆もやし、油、(薄)しょうゆ 塩、ヨウカ 肉じゃが 86kcal 豚肉、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 甘辛ごぼう 118kcal ごぼう、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖 ごま プチゼリー (ぶどう) 17kcal				ごはん 342kcal ピビンバ 207kcal 豚肉、料理酒、ヨウカ、ニンニク、油、赤だし味噌 砂糖、みりん、(濃)しょうゆ、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、ごま ちくわの磯辺揚げ 91kcal 焼き竹輪、澱粉、ゴマ油、油、あおさ パン粉、揚げ油 フルーツナタデココ 39kcal みかん(缶)、黄桃(缶)、ナタデココ キムチはりはり 17kcal 白菜半枚、切干大根、砂糖、(濃)しょうゆ、米酢 豆板醤					
11(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	12(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	13(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	16(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー		
	25.3g	21.4g	849kcal		39.7g	24.4g	851kcal		42.3g	28.6g	857kcal		29.1g	32.3g	886kcal		
鮭ご飯 (大盛不可) 357kcal 米、鮭フレーク、(薄)しょうゆ、塩 サクサクガネ 154kcal さつまいも、玉ねぎ、ごぼう、人参、小麦粉 澱粉、砂糖、塩、揚げ油 餅いなりの炊き合わせ 119kcal 鶏肉、餅いなり、大根、人参、(薄)しょうゆ 砂糖、みりん、削り節 はくさいのおかか 15kcal 白菜、小松菜、油、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ おかか れんこんのかりん揚げ 67kcal 蓮根、揚げ油、黒砂糖、米酢、(濃)しょうゆ 料理酒				ごはん 342kcal 回鍋肉 130kcal 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ニンニク、油 (濃)しょうゆ、トマトソース、砂糖、料理酒 豆板醤、澱粉 えびのチリソース煮 94kcal (冷)えび、料理酒、澱粉、玉ねぎ、白ねぎ、ヨウカ ニンニク、油、ケチャップ、米酢、砂糖、(濃)しょうゆ、塩 豆板醤、ヨウカ 豆腐ナゲット 141kcal (冷)豆腐ナゲット、揚げ油 きゅうりのゆかり和え 7kcal きゅうり、油、ゆかり、塩				コッパン (大盛不可) 341kcal 照り焼きチキン 102kcal 鶏肉、ヨウカ、料理酒、(濃)しょうゆ、みりん 砂糖、澱粉 照り焼きこんにゃく 19kcal こんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖 野菜炒め 65kcal 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、キャベツ、人参 小大豆もやし、干し椎茸、油、ヨウカ、塩、ヨウカ フライドポテト 52kcal じゃがいも、揚げ油、塩 きな粉だんご 73kcal (冷)だんご、きな粉、砂糖、塩 チョコレートスプレッド 68kcal チョコレートスプレッド (油、砂糖、大豆、ココアパウダー)				ごはん 342kcal 春巻 177kcal (冷)春巻、揚げ油 小松菜のみそ炒め 31kcal 鶏肉、小松菜、油、赤味噌、料理酒、砂糖 (濃)しょうゆ、ヨウカ じゃがいもと豚肉のピリ辛炒め 110kcal 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、じゃがいも 揚げ油、タマネギ、人参、玉ねぎ、ピーマン、白ねぎ ヨウカ、油、砂糖、豆板醤、ごま油 うずら卵のしょうゆ煮 59kcal うずら卵、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒 じゃこ人参 30kcal (冷)ちりめんじゃこ、人参、油、(薄)しょうゆ 砂糖、ごま					
17(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	18(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	19(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	20(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー		
	30.7g	20.0g	838kcal		39.0g	27.0g	899kcal		28.7g	26.7g	832kcal		34.3g	21.8g	862kcal		
ごはん 342kcal ポークカレーライス 178kcal 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ニンニク、ヨウカ 油、小麦粉、トマトソース、ケチャップ、リゾットペースト (濃)しょうゆ、ウスターソース、ヨウカ、カレー粉、塩 ハシマ、クミン いかフライ 102kcal (冷)いかフライ、揚げ油 切干大根のサラダ 32kcal 焼き竹輪、切干大根、小松菜、人参、(薄)しょうゆ 甘夏みかん (缶詰) 20kcal 和風ドレッシング 27kcal				ごはん 342kcal 鶏のから揚げ 261kcal 鶏肉、ニンニク、ヨウカ、(濃)しょうゆ、料理酒 澱粉、揚げ油 豚肉と大根の煮物 78kcal 豚肉、大根、人参、白ねぎ、ヨウカ、油、(濃)しょうゆ 砂糖、削り節 さつまいもごきんとん 54kcal さつまいも、りんご(缶)、砂糖 ひじきの煮物 27kcal きざみ揚げ、干ひじき、人参、油、(濃)しょうゆ 砂糖、料理酒、削り節				ごはん 342kcal 豚キムチ 121kcal 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、白菜半枚、白菜 人参、小松菜、タマネギ、油、豆板醤 れんこんの天ぷら 112kcal 蓮根、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 ごぼうサラダ 95kcal ハム、ごぼう、人参、きょうな、きゅうり、マネーズ (薄)しょうゆ、砂糖、米酢、ごま かぼちゃの甘煮 25kcal かぼちゃ、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節				ごはん 342kcal まぜたらチキンライス 166kcal 鶏肉、ピーマン、鶏卵、玉ねぎ、人参、ゴマ、ニンニク 油、ケチャップ、トマトソース、ウスターソース、白ワイン、ヨウカ 塩、ヨウカ きびなごのカリカリフライ 90kcal (冷)きびなごのカリカリフライ、揚げ油 青のりポテトピーンズ 95kcal 大豆、じゃがいも、澱粉、揚げ油、あおさ、塩 レモンゼリー 32kcal					
23(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	24(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	25(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	26(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー		
	27.4g	32.8g	895kcal		34.9g	20.3g	824kcal		34.1g	26.3g	869kcal		39.2g	22.2g	865kcal		
ごはん 342kcal 蓮根メンチカツ 159kcal (冷)根菜入りのメンチカツ、揚げ油 チキンナゲット 141kcal (冷)チキンナゲット、揚げ油 チャプチェ 56kcal 牛肉、(濃)しょうゆ、砂糖、人参、タマネギ、にら 干し椎茸、ニンニク、ヨウカ、しらたき、油、みりん 塩、ヨウカ、ごま、ごま油 小松菜の煮浸し 35kcal きざみ揚げ、小松菜、(薄)しょうゆ、砂糖 料理酒、削り節 りんご (缶詰) 25kcal				ごはん 342kcal あじの香草パン粉焼き 108kcal (冷)あじ、塩、ヨウカ、パン粉、オリーブオイル、粉チーズ ガーリックパウダー、バジル ちくわとほうれん草の炒め物 40kcal 焼き竹輪、ほうれん草、油、(濃)しょうゆ みりん、ごま パンネのきのこクリームソース 108kcal パンネ、キノコ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ パセリ、オリーブオイル、小麦粉、油、バター、塩、ヨウカ 牛乳、生クリーム さつまいもの甘煮 73kcal さつまいも、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節 わかめのたくた煮 16kcal 鶏肉、わかめ、(薄)しょうゆ、みりん、料理酒 削り節、ごま				チャーハン (大盛不可) 375kcal 米、焼豚、そぼろ卵、人参、玉ねぎ、青ねぎ、油 鶏がらスープ、料理酒、(薄)しょうゆ、塩、ヨウカ ごま油 揚げ焼売 147kcal (冷)揚げ焼売、揚げ油 もやし炒め 18kcal 小大豆もやし、人参、ピーマン、油、塩、ヨウカ、ヨウカ 八宝菜 88kcal 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、うずら卵、白菜 玉ねぎ、人参、にら、ヨウカ、干し椎茸、油 鶏がらスープ、(薄)しょうゆ、塩、ヨウカ、澱粉 ごま油 フルーツ杏仁 90kcal 豆乳杏仁豆腐、みかん(缶)、黄桃(缶) ピリカラきゅうり 14kcal きゅうり、油、(濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤 ごま油				ごはん 342kcal レッドホットチキン 244kcal 鶏肉、料理酒、澱粉、揚げ油、ニンニク、油、ケチャップ コチニャップ、砂糖、(濃)しょうゆ、豆板醤 じゃがいもとフランフルトの煮物 76kcal フランフルト、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油 (濃)しょうゆ、塩、ヨウカ、削り節 豚肉と切干大根の炒め物 35kcal 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、小松菜、人参 切干大根、油、砂糖、米酢 白桃ゼリー 31kcal					
27(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	30(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	31(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	5月の栄養価					
	29.7g	24.9g	890kcal		34.6g	22.6g	851kcal		29.9g	26.3g	897kcal						
ごはん 342kcal お好み揚げ 137kcal (冷)いか、(冷)桜えび、キャベツ、人参、小麦粉 あおさ、塩、揚げ油、ケチャップ、トカリス、ウスターソース 青菜とじゃこのスパゲッティ 123kcal 豚肉、(冷)ちりめんじゃこ、スパゲッティ、ほうれん草 玉ねぎ、人参、イタリアン、ニンニク、オリーブオイル、(薄)しょうゆ 塩、ヨウカ 大学芋 125kcal さつまいも、揚げ油、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ ごま とうもろこしふりかけ 26kcal コシ、小松菜、油、料理酒、みりん、砂糖、塩				ごはん 342kcal ささみチーズフライ 126kcal (冷)ささみチーズフライ、揚げ油 粉ふきいも 27kcal じゃがいも、バター、塩、ヨウカ マロニーでナポリタン 85kcal ケチャップ、マロニー、玉ねぎ、ピーマン、人参、オリーブオイル ケチャップ、ウスターソース、パプリカ、塩、ヨウカ 牛肉のしぐれ煮 68kcal 牛肉、ヨウカ、料理酒、白ねぎ、油、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん 大豆のきな粉がらめ 66kcal 煎り大豆、砂糖、きな粉				ごはん 342kcal チャーシュー麺 210kcal 中華麺、オリーブオイル、牛肉、豚肉、玉ねぎ、人参 青ねぎ、ニンニク、ヨウカ、ごま油、赤みそ (濃)しょうゆ、ケチャップ、砂糖 白花豆コロッケ 101kcal (冷)白花豆コロッケ、揚げ油 ツナそぼろ 84kcal ツナ、小松菜、人参、料理酒、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、ごま 黄桃 (缶詰) 20kcal 味付けのり 3kcal									

	5月平均値	文部科学省基準
エネルギー	863kcal	830kcal
タンパク質	15%	13~20%
脂質	26%	20~30%
カルシウム	361mg	450mg
マグネシウム	109mg	120mg
鉄	3.37mg	4.00mg
ビタミンA	335μgRE	300μgRAE
ビタミンB1	0.53mg	0.50mg
ビタミンB2	0.59mg	0.60mg
ビタミンC	37mg	30mg
食物繊維	6.5g	6.5g
食塩相当量	2.5g	2.5g未満