令和6年度

5月　中学校給食予定献立表

広陵町・香芝市共同中学校給食センター　スマイル

1日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
規格丸パン			
●規格丸パン	1こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
ハンバーグのデミグラスソースかけ			
ハンバーグ	1こ	1	豆 鶏 豚
デミグラスソース	10g	6	麦 鶏
砂糖	1g	5	
トマトケチャップ	4g		
トマトピューレ	4g	3	
ウスターソース	0.8g		
ぶどう酒	3g		
コーンスープ			
カットウインナー	12g	1	豚
ホールコーン	10g	4	
クリームコーン	30g	4	
たまねぎ	30g	4	
にんじん	10g	3	
パセリ	1g	3	
牛乳	50g	2	乳
生クリーム	5g	2	乳
無塩バター	2g	6	乳
コンソメ	2.2g		
塩	0.1g		
こしょう	0.03g		
キャベツサラダ			
キャベツ	35g	4	
にんじん	10g	3	
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	7g	6	
こしょう	0.01g		
エネルギー	797 kcal		
たんぱく質	29.5 g		

2日（木）行事食「こどもの日」

材料名	分量	6群	アレルゲン
たけのこごはん			
●精白米	90g	5	
鶏肉	10g	1	鶏
たけのこ	10g	4	
にんじん	5g	3	
●つきこんにゃく	5g	5	
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
うすくちしょうゆ	3.3g		麦 豆
本みりん	1g		
だしパック	2g		鯖
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
さわらの竜田揚げ			
さわらの竜田揚げ	1こ	1	麦 豆
こめ油(揚げ用)	5g	6	
塩麹汁			
うす揚げ	7g	1	豆
白菜	30g	4	
豆腐	25g	1	豆
ごぼう	12g	4	
にんじん	8g	3	
えのきたけ	8g	4	
●青ねぎ	6g	3	
土しょうが	0.5g	4	
塩麹	4g		
うすくちしょうゆ	1g		麦 豆
だしパック	3g		鯖
清酒	0.5g		
かしわもち			
かしわもち	1こ	5	豆
エネルギー	792 kcal		
たんぱく質	32.3 g		

7日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
いわしの蒲焼			
いわし開き(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1	
こめ油(揚げ用)	5g	6	
本みりん	1g		
砂糖	1.5g	5	
こいくちしょうゆ	3g		麦 豆
高野豆腐の煮物			
高野豆腐	10g	1	豆
豚肉	20g	1	豚
土しょうが	0.3g	4	
じゃがいも	30g	5	
たまねぎ	30g	4	
にんじん	10g	3	
たけのこ	15g	4	
えんどう	5g	4	
干ししいたけ	0.5g	4	
清酒	1.5g		
砂糖	2.5g	5	
うすくちしょうゆ	5g		麦 豆
塩	0.1g		
だしパック	2g		鯖
小松菜の煮浸し			
●小松菜	30g	3	
うす揚げ	8g	1	豆
にんじん	10g	3	
砂糖	1g	5	
本みりん	1g		
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
だしパック	1g		鯖
こめ油	0.2g	6	
エネルギー	840 kcal		
たんぱく質	35.6 g		

8日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
米粉パン			
●米粉パン	1こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
チキンのバーベキューソース			
鶏もも肉(皮付き)	1こ	1	鶏
たまねぎ	10g	4	
にんにく	0.4g	4	
トマトケチャップ	8g		
ウスターソース	1g		
トンカツソース	0.8g		
砂糖	0.4g	5	
粉からし	0.3g		
こめ油	0.2g	6	
コンソメスープ			
カットウインナー	24g	1	豚
キャベツ	25g	4	
たまねぎ	15g	4	
にんじん	12g	3	
パセリ	1g	3	
ぶどう酒	2g		
コンソメ	2g		
塩	0.1g		
こしょう	0.04g		
ポテトサラダ			
じゃがいも	40g	5	
きゅうり	10g	4	
にんじん	8g	3	
こしょう	0.04g		
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	7g	6	
塩	0.01g		
エネルギー	779 kcal		
たんぱく質	35.7 g		

9日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
焼売			
焼売	2こ	1	麦 豚
八宝菜			
豚肉	40g	1	豚
ちくわ	15g	1	
たまねぎ	30g	4	
白菜	30g	4	
チンゲンサイ	30g	3	
たけのこ	20g	4	
にんじん	15g	3	
●青ねぎ	6g	3	
土しょうが	1g	4	
きくらげ	1.2g	4	
干ししいたけ	0.5g	4	
清酒	1.5g		
オイスターソース	1g		麦 豆
中華スープ	3g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	2.5g		麦 豆
でんぷん	2g	5	
ささみときゅうりの中華和え			
ささみほぐし	20g	1	鶏
きゅうり	30g	4	
砂糖	1g	5	
穀物酢	2g		
こいくちしょうゆ	1.2g		麦 豆
ごま油	0.5g	6	ｺﾞ
エネルギー	771 kcal		
たんぱく質	38.2 g		

10日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
わかめごはん			
●精白米	100g	5	
わかめごはんの素	2g	2	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
ちくわの磯辺揚げ			
ちくわ	1本	1	
あおのり	0.1g	2	
てんぷら粉	6g	5	麦
こめ油(揚げ用)	6g	6	
肉団子汁			
レバー入り肉だんご	30g	1	麦 豆 鶏
豆腐	30g	1	豆
ごぼう	12g	4	
白菜	10g	4	
にんじん	10g	3	
えのきたけ	6g	4	
ニラ	6g	3	
土しょうが	1g	4	
本みりん	1g		
清酒	2g		
うすくちしょうゆ	3g		麦 豆
塩	0.2g		
だしパック	3g		鯖
五目炒め			
れんこん	15g	4	
鶏肉	10g	1	鶏
●つきこんにゃく	10g	5	
生ひじき	10g	2	
にんじん	5g	3	
土しょうが	0.5g	4	
砂糖	1g	5	
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
エネルギー	773 kcal		
たんぱく質	28.4 g		

13日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ビビンバ			
●精白米	90g	5	
精麦	10g	5	
牛肉	40g	1	牛
水煮ぜんまい	30g	4	
豆板ジャン	0.3g		
本みりん	1.5g		
清酒	2.2g		
砂糖	3g	5	
こいくちしょうゆ	5g		麦 豆
ほうれん草	50g	3	
ごま油	0.5g	6	ｺﾞ
砂糖	0.3g	5	
こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆
錦糸卵	30g	1	卵 麦 豆
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
キムチスープ			
豚肉	20g	1	豚
白菜キムチ	8g	4	
うす揚げ	7g	1	豆
豆腐	20g	1	豆
白菜	40g	4	
たまねぎ	30g	4	
ニラ	7g	3	
土しょうが	0.7g	4	
鳥がらスープ	1.5g		鶏
中華スープ	0.8g		豆 鶏 豚
みそ	4g	1	豆
塩	0.5g		
こしょう	0.03g		
エネルギー	775 kcal		
たんぱく質	33.8 g		

14日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
たこのメンチカツ			
たこのメンチカツ	1こ	1	麦 豆
こめ油(揚げ用)	5g	6	
豚じゃが			
豚肉	30g	1	豚
じゃがいも	60g	5	
たまねぎ	50g	4	
にんじん	15g	3	
●つきこんにゃく	15g	5	
むき枝豆	5g	4	豆
こいくちしょうゆ	6g		麦 豆
砂糖	2.5g	5	
本みりん	1g		
清酒	2g		
だしパック	2g		鯖
厚揚げとチンゲンサイの炒め物			
厚揚げ	30g	1	豆
チンゲンサイ	20g	3	
鶏ひき肉	10g	1	鶏
塩	0.05g		
こしょう	0.01g		
鳥がらスープ	1.3g		鶏
でんぷん	0.3g	5	
エネルギー	790 kcal		
たんぱく質	32.6 g		

15日（水）

材料名	分量	6群	アレルゲン
規格パン			
●規格パン	1こ	5	乳 麦
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
ウインナー			
ウインナー	1こ	5	
焼きそば			
やきそばめん	60g	5	麦 豆 ｾﾞ
豚肉	30g	1	豚
清酒	1.3g		
キャベツ	40g	4	
たまねぎ	30g	4	
にんじん	20g	3	
あおのり	0.4g	2	
ウスターソース	1.3g		
トンカツソース	1.95g		
トマトケチャップ	1.04g		
コンソメ	0.39g		
こしょう	0.04g		
塩	0.13g		
海藻サラダ			
わかめ	0.5g	2	
寒天	0.5g	2	
茎わかめ	5g	2	
キャベツ	20g	4	
きゅうり	10g	4	
にんじん	5g	3	
ホールコーン	5g	4	
和風ドレッシング	6g	6	麦 豆 鶏 豚 り
エネルギー	814 kcal		
たんぱく質	33.9 g		

16日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
さば塩焼き			
さば塩焼き	1こ	1	鯖
けんちん汁			
うす揚げ	10g	1	豆
さといも	20g	5	
豆腐	20g	1	豆
だいこん	20g	4	
ごぼう	15g	4	
にんじん	8g	3	
●青ねぎ	6g	3	
本みりん	1.5g		
うすくちしょうゆ	5g		麦 豆
塩	0.5g		
だしパック	3g		鯖
だし昆布	1g		
鶏肉の甘辛炒め			
鶏肉	25g	1	鶏
にんにく	0.3g	4	
キャベツ	25g	4	
にんじん	7g	3	
赤みそ	1.2g	1	豆
本みりん	1g		
清酒	1g		
こいくちしょうゆ	1g		麦 豆
豆板ジャン	0.2g		
砂糖	0.5g	5	
でんぷん	0.5g	5	
エネルギー	771 kcal		
たんぱく質	38.3 g		

17日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ハヤシライス			
●精白米	90g	5	
精麦	10g	5	
牛肉	30g	1	牛
ぶどう酒	1.5g		
たまねぎ	60g	4	
にんじん	20g	3	
トマト	20g	3	
グリーンピース	5g	4	
●ぶなしめじ	20g	4	
にんにく	0.3g	4	
ハヤシルウ	15g	6	
トマトケチャップ	5g		
トンカツソース	1g		
ウスターソース	2g		
コンソメ	0.8g		
塩	0.3g		
こしょう	0.05g		
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
ボロニアカツ			
ボロニアカツ	1こ	1	豆 鶏
こめ油(揚げ用)	4g	6	
コールスローサラダ			
キャベツ	30g	4	
にんじん	20g	3	
ホールコーン	5g	4	
コーンクリーミードレッシング	6g	6	
エネルギー	835 kcal		
たんぱく質	25.7 g		

20日（月）食育の日の献立「鹿児島県」

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100g	5	
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
とびうお天ぷら			
とびうお天ぷら	1こ	1	麦
こめ油(揚げ用)	5g	6	
さつま汁			
鶏肉	20g	1	鶏
清酒	1g		
じゃがいも	30g	5	
にんじん	20g	3	
だいこん	30g	4	
ごぼう	20g	4	
●青ねぎ	8g	3	
みそ	8g	1	豆
白みそ	2g	1	豆
だしパック	3g		鯖
油そうめん			
●そうめん	10g	5	麦
豚肉	20g	1	豚
にんじん	10g	3	
ニラ	10g	3	
だしパック	1g		鯖
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
塩	0.01g		
こしょう	0.05g		
ごま油	0.3g	6	ｺﾞ
エネルギー	795 kcal		
たんぱく質	31.2 g		

表裏印刷

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
21日（火）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	豚肉の生姜炒め			
	豚肉	50 g	1	豚
	たまねぎ	40 g	4	
	土しょうが	1 g	4	
	砂糖	2 g	5	
	本みりん	1 g		
	清酒	0.5 g		
	こいくちしょうゆ	4 g		麦 豆
	でんぷん	0.4 g	5	
	かしわのうま煮			
	鶏肉	30 g	1	鶏
	高野豆腐	6 g	1	豆
	●糸こんにゃく	20 g	5	
	白菜	40 g	4	
	たまねぎ	40 g	4	
	●青ねぎ	6 g	3	
	本みりん	1.2 g		
	清酒	1.5 g		
	砂糖	3 g	5	
	こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆
	小松菜のツナマヨサラダ			
	●小松菜	50 g	3	
	ツナ	10 g	1	
	ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	6 g	6	
	こしょう	0.03 g		
	豆乳プリン			
	豆乳プリン	1 こ	5	豆
	エネルギー	828	kcal	
	たんぱく質	36.7	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
22日（水）	**米粉パン**			
	●米粉パン	1 こ	5	乳 麦
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	いわしのトマトソース			
	いわし開き(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1	
	こめ油(揚げ用)	3 g	6	
	トマト	20 g	3	
	にんにく	0.3 g	4	
	パセリ	1 g	3	
	ぶどう酒	1 g		
	オリーブ油	0.5 g	6	
	コンソメ	0.5 g		
	砂糖	0.5 g	5	
	塩	0.01 g		
	こしょう	0.04 g		
	クリームシチュー			
	鶏肉	20 g	1	鶏
	じゃがいも	30 g	5	
	●小松菜	30 g	3	
	たまねぎ	20 g	4	
	にんじん	20 g	3	
	ぶどう酒	1 g		
	コンソメ	2.2 g		
	塩	0.1 g		
	牛乳	50 g	2	乳
	生クリーム	5 g	2	乳
	無塩バター	2 g	6	乳
	●米粉	5 g	5	
	アスパラのソテー			
	アスパラガス	35 g	3	
	ベーコン	10 g	1	豚
	たまねぎ	15 g	4	
	にんにく	0.1 g	4	
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.01 g		
	エネルギー	810	kcal	
	たんぱく質	36	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
24日（金）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	ヤンニョムチキン			
	鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1	鶏
	こめ油(揚げ用)	6 g	6	
	トマトケチャップ	5 g		
	本みりん	1 g		
	清酒	1 g		
	赤みそ	1 g	1	豆
	コチジャン	0.5 g		豆
	土しょうが	0.5 g	4	
	こいくちしょうゆ	0.2 g		麦 豆
	砂糖	0.5 g	5	
	こしょう	0.01 g		
	トックスープ			
	トック	25 g	5	
	うす揚げ	8 g	1	豆
	たまねぎ	25 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	干ししいたけ	0.5 g	4	
	わかめ	0.5 g	2	
	●青ねぎ	6 g	3	
	中華スープ	2.2 g		豆 鶏 豚
	うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆
	塩	0.1 g		
	チャプチェ			
	はるさめ	4 g	5	
	牛肉	8 g	1	牛
	土しょうが	0.2 g	4	
	にんにく	0.1 g	4	
	たまねぎ	15 g	4	
	たけのこ	10 g	4	
	にんじん	6 g	3	
	ニラ	6 g	3	
	中華スープ	0.8 g		豆 鶏 豚
	清酒	0.8 g		
	砂糖	1 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	エネルギー	792	kcal	
	たんぱく質	29.8	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
27日（月）	**ポークカレー**			
	●精白米	90 g	5	
	精麦	10 g	5	
	豚肉	30 g	1	豚
	ぶどう酒	2 g		
	にんにく	0.3 g	4	
	土しょうが	0.3 g	4	
	じゃがいも	50 g	5	
	たまねぎ	50 g	4	
	にんじん	20 g	3	
	むき枝豆	5 g	4	豆
	カレールウ(辛口)	5 g	6	麦 豆 り
	カレールウ(甘口)	8 g	6	麦 豆
	トマトケチャップ	3 g		
	トンカツソース	2 g		
	ウスターソース	1 g		
	コンソメ	1.8 g		
	塩	0.1 g		
	こしょう	0.04 g		
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	ウインナーとキャベツのソテー			
	キャベツ	40 g	4	
	カットウインナー	12 g	1	豚
	ホールコーン	5 g	4	
	こめ油	0.25 g	6	
	コンソメ	0.5 g		
	塩	0.2 g		
	こしょう	0.03 g		
	ヨーグルト			
	ヨーグルト	1 こ	2	乳 ｾﾞ
	エネルギー	772	kcal	
	たんぱく質	26.7	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
28日（火）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	鶏のから揚げ			
	鶏のから揚げ	2 こ	1	麦 豆 鶏
	こめ油(揚げ用)	8 g	6	
	中華スープ			
	焼き豚	15 g	1	豆 豚
	豆腐	30 g	1	豆
	たまねぎ	20 g	4	
	チンゲンサイ	20 g	3	
	にんじん	10 g	3	
	●青ねぎ	6 g	3	
	中華スープ	1.5 g		豆 鶏 豚
	清酒	1.2 g		
	うすくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	こしょう	0.05 g		
	春雨サラダ			
	はるさめ	6 g	5	
	きゅうり	20 g	4	
	にんじん	5 g	3	
	ホールコーン	5 g	4	
	砂糖	2 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	穀物酢	2 g		
	エネルギー	804	kcal	
	たんぱく質	29.6	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
29日（水）	**あげパン**			
	●規格パン	1 こ	5	乳 麦
	こめ油(揚げ用)	6 g	6	
	グラニュー糖	7 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	ポトフ			
	ミニウインナー	38 g	1	鶏 豚
	じゃがいも	40 g	5	
	たまねぎ	30 g	4	
	●小松菜	25 g	3	
	にんじん	20 g	3	
	パセリ	1 g	3	
	にんにく	0.2 g	4	
	ぶどう酒	1 g		
	コンソメ	2.2 g		
	こしょう	0.04 g		
	塩	0.2 g		
	ブロッコリーのイタリアンサラダ			
	ブロッコリー	30 g	3	
	カリフラワー	25 g	4	
	イタリアンドレッシング	5 g	6	
	エネルギー	765	kcal	
	たんぱく質	25.9	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
30日（木）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	あじのピリ辛焼き			
	あじのピリ辛焼き	1 こ	1	麦 豆
	豆乳汁			
	鶏肉	30 g	1	鶏
	豆腐	25 g	1	豆
	ほうれん草	20 g	3	
	にんじん	10 g	3	
	●青ねぎ	6 g	3	
	●ぶなしめじ	8 g	4	
	えのきたけ	5 g	4	
	豆乳	30 g	1	豆
	白みそ	8 g	1	豆
	本みりん	2 g		
	うすくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
	だしパック	3 g		鯖
	小松菜の肉炒め			
	牛肉	20 g	1	牛
	●小松菜	40 g	3	
	にんじん	6 g	3	
	清酒	1 g		
	砂糖	0.8 g	5	
	こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
	でんぷん	0.5 g	5	
	エネルギー	810	kcal	
	たんぱく質	42.6	g	

日	材料名	分量	6群	アレルゲン
31日（金）	**ごはん**			
	●精白米	100 g	5	
	牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳
	揚げ鶏のねぎソースかけ			
	鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1 こ	1	鶏
	こめ油(揚げ用)	5 g	6	
	●青ねぎ	5 g	3	
	土しょうが	0.3 g	4	
	砂糖	3 g	5	
	こいくちしょうゆ	3 g		麦 豆
	清酒	1 g		
	ごま油	0.1 g	6	ｺﾞ
	ごま汁			
	豆腐	20 g	1	豆
	うす揚げ	7 g	1	豆
	さといも	20 g	5	
	●板こんにゃく	10 g	5	
	たまねぎ	20 g	4	
	にんじん	10 g	3	
	ごぼう	10 g	4	
	●小松菜	5 g	3	
	本みりん	1.2 g		
	みそ	8 g	1	豆
	白みそ	2 g	1	豆
	すりごま	2.4 g	6	ｺﾞ
	ねりごま	1.4 g	6	ｺﾞ
	だしパック	3 g		鯖
	豚肉とほうれん草の炒め物			
	豚肉	15 g	1	豚
	ほうれん草	30 g	3	
	にんじん	5 g	3	
	土しょうが	0.2 g	4	
	砂糖	0.5 g	5	
	こいくちしょうゆ	1.7 g		麦 豆
	エネルギー	773	kcal	
	たんぱく質	32.4	g	

●は、奈良県内で栽培されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです。

☆献立は都合により変更になることがあります。

「アレルゲン」項目

特定義務表示8品目ならびに推奨義務表示20品目をすべて記載してます。(下図参照)

特定義務表示８品目及び推奨表示２０品目の略字表記							
卵	卵	麦	小麦	ﾋﾟ	落花生	蟹	かに
乳	乳	蕎	そば	ｴﾋ	えび	く	くるみ
ｱｰ	アーモンド	ｶｼ	カシューナッツ	ｺﾞ	ごま	ﾏﾂ	まつたけ
鮑	あわび	キ	キウイフルーツ	鮭	さけ	桃	もも
ｲｶ	いか	牛	牛肉	鯖	さば	芋	やまいも
ら	いくら	鶏	鶏肉	豆	大豆	り	りんご
ｵﾚ	オレンジ	豚	豚肉	ﾊﾞ	バナナ	ｾﾞ	ゼラチン

６つの基礎食品群

１群の食品	２群の食品	３群の食品	４群の食品	５群の食品	６群の食品
肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂
豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖	

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルゲンについて記載しております。また、各日のエネルギー量・たんぱく質の量を示しています。

広陵町及び香芝市教育委員会のホームページにおいて、冷凍加工食品等の原材料・アレルゲンの分かる資料を公開しています。

広陵町マスコットキャラクター
かぐやちゃん

広陵町
教育委員会

香芝市
教育委員会

香芝市マスコットキャラクター
カッシー

5月　平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
794	32.7	25.7	394	123	3.5	302	0.72	0.63	30	6.3

表裏印刷

表裏印刷