令和7年度

6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

2日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
麦ごはん			
●精白米	90 g	5	
精麦	10 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
焼売			
焼売	3 こ	1	麦 豆 豚
八宝菜			
豚肉	40 g	1	豚
ちくわ	20 g	1	
たまねぎ	30 g	4	
白菜	30 g	4	
チンゲンサイ	30 g	3	
たけのこ	20 g	4	
にんじん	15 g	3	
●青ねぎ	6 g	3	
土しょうが	1 g	4	
きくらげ	1 g	4	
干ししいたけ	0.5 g	4	
清酒	2 g		
オイスターソース	1 g		
中華スープ	2 g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	2 g		麦 豆
でんぷん	2.5 g	5	
中華サラダ			
キャベツ	20 g	4	
●きゅうり	20 g	4	
ホールコーン	3 g	4	
ちりめんじゃこ	3 g	2	
ごま油	0.2 g	6	ｺﾞ
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
穀物酢	2 g		
砂糖	2 g	5	
エネルギー	820	kcal	
たんぱく質	37.5	g	

3日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
かつおカツ			
かつおカツ	1 こ	1	麦
揚げ油	6 g	6	
肉団子汁			
豚肉	20 g	1	豚
うす揚げ	10 g	1	豆
豆腐	30 g	1	豆
ごぼう	12 g	4	
白菜	10 g	4	
にんじん	10 g	3	
えのきたけ	6 g	4	
ニラ	6 g	3	
土しょうが	0.5 g	4	
清酒	1 g		
本みりん	3 g		
うすくちしょうゆ	5 g		麦 豆
塩	0.1 g		
だしパック	3 g		鯖
五目炒め			
鶏肉	10 g	1	鶏
●つきこんにゃく	10 g	5	
れんこん	15 g	4	
たまねぎ	10 g	4	
にんじん	5 g	3	
清酒	1 g		
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2.2 g		麦 豆
エネルギー	772	kcal	
たんぱく質	29.4	g	

4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
ハンバーグのケチャップソースがけ			
ハンバーグ	1 こ	1	豚
トマトケチャップ	5 g		
トマトピューレ	7 g	3	
砂糖	0.5 g	5	
粉からし	0.05 g		
コンソメスープ			
カットウインナー	10 g	1	豚
じゃがいも	30 g	5	
たまねぎ	40 g	4	
にんじん	10 g	3	
むき枝豆	5 g	4	豆
コンソメ	2 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.04 g		
ピーマンのソテー			
ピーマン	30 g	3	
ツナ	10 g	1	
たまねぎ	10 g	4	
ホールコーン	3 g	4	
コンソメ	0.5 g		
塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g		
エネルギー	781	kcal	
たんぱく質	32.7	g	

真美ケ丘中セレクト

5日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
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			
鶏肉(澱粉付き)	1 こ	1	鶏
揚げ油	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	30 g	4	
たけのこ	20 g	4	
にんじん	10 g	3	
●青ねぎ	6 g	3	
干ししいたけ	0.5 g	4	
中華スープ	3 g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆
塩	0.1 g		
ほうれん草のナムル			
ほうれん草	40 g	3	
にんじん	8 g	3	
ごま油	0.8 g	6	ｺﾞ
コチジャン	1 g		豆
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
エネルギー	773	kcal	
たんぱく質	29.7	g	

6日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
焼きししゃも			
子持ちししゃも	2 尾	1	
豚じゃが			
豚肉	40 g	1	豚
じゃがいも	60 g	5	
たまねぎ	60 g	4	
にんじん	15 g	3	
むき枝豆	3 g	4	豆
清酒	2 g		
本みりん	1 g		
砂糖	2.5 g	5	
こいくちしょうゆ	6 g		麦 豆
だしパック	2 g		鯖
鶏肉と平天の炒め物			
鶏肉	20 g	1	鶏
平天	10 g	1	
ごぼう	10 g	4	
●つきこんにゃく	6 g	5	
にんじん	3 g	3	
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
アセロラゼリー			
アセロラゼリー	1 こ	5	
エネルギー	776	kcal	
たんぱく質	36.4	g	

9日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
つくねの照り焼き			
鶏つくねハンバーグ	1 こ	1	鶏
砂糖	2 g	5	
こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
本みりん	0.4 g		
でんぷん	0.5 g	5	
じゃがいものみそ汁			
うす揚げ	8 g	1	豆
豆腐	20 g	1	豆
じゃがいも	30 g	5	
たまねぎ	20 g	4	
にんじん	10 g	3	
●青ねぎ	6 g	3	
わかめ	0.2 g	2	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
ほうれん草のおかか和え			
ほうれん草	30 g	3	
キャベツ	20 g	4	
にんじん	5 g	3	
糸かつお	0.5 g	1	
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	1.8 g		麦 豆
ヨーグルト			
ヨーグルト	1 こ	2	乳 ｾﾞ
エネルギー	774	kcal	
たんぱく質	31.1	g	

10日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
春巻き			
春巻き	1 こ	1	麦 豆 豚
揚げ油	5 g	6	
中華スープ			
焼き豚	18 g	1	麦 豆 豚
豆腐	20 g	1	豆
かまぼこ	15 g	1	
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	0.2 g		麦 豆
こしょう	0.02 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	3 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	773	kcal	
たんぱく質	22.9	g	

11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
ボロニアカツ			
ボロニアカツ	1 こ	1	豆 鶏
揚げ油	4 g	6	
ミネストローネ			
カットウインナー	12 g	1	豚
大豆水煮	10 g	1	豆
たまねぎ	30 g	4	
キャベツ	30 g	4	
にんじん	15 g	3	
セロリー	6 g	4	
トマト	30 g	3	
パセリ	1 g	3	
ぶどう酒	2 g		
コンソメ	2 g		
砂糖	1.3 g	5	
うすくちしょうゆ	1 g		麦 豆
こしょう	0.04 g		
ポテトサラダ			
じゃがいも	60 g	5	
●きゅうり	10 g	4	
にんじん	3 g	3	
塩	0.1 g		
こしょう	0.04 g		
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	8 g	6	
エネルギー	764	kcal	
たんぱく質	28.1	g	

12日（木）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
さばの味噌煮			
さばの味噌煮	1 こ	1	鯖 豆
豚汁			
豚肉	30 g	1	豚
清酒	2 g		
豆腐	10 g	1	豆
さといも	10 g	5	
だいこん	20 g	4	
ごぼう	20 g	4	
にんじん	10 g	3	
●青ねぎ	6 g	3	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
鶏肉のスタミナ炒め			
鶏肉	20 g	1	鶏
たまねぎ	20 g	4	
キャベツ	20 g	4	
ニラ	5 g	3	
にんにく	0.2 g	4	
土しょうが	0.2 g	4	
清酒	1 g		
砂糖	1 g	5	
こいくちしょうゆ	2.5 g		麦 豆
豆板ジャン	0.1 g		
でんぷん	0.5 g	5	
エネルギー	775	kcal	
たんぱく質	32.9	g	

13日（金）

材料名	分量	6群	アレルゲン
カレーライス			
●精白米	90 g	5	
精麦	10 g	5	
牛肉	20 g	1	牛
ぶどう酒	1.5 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	60 g	4	
にんじん	20 g	3	
むき枝豆	8 g	4	豆
カレールウ(辛口)	6 g	6	麦 豆 り
カレールウ(甘口)	10 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	0.03 g		
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
チキンナゲット			
チキンナゲット	2 こ	1	豆 鶏
揚げ油	4 g	6	
海藻サラダ			
わかめ	0.5 g	2	
寒天	0.5 g	2	
茎わかめ	5 g	2	
キャベツ	20 g	4	
●きゅうり	10 g	4	
にんじん	5 g	3	
ホールコーン	5 g	4	
和風ドレッシング	6 g	6	麦 豆 鶏 豚 り
エネルギー	853	kcal	
たんぱく質	28.1	g	

16日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ごはん			
●精白米	100 g	5	
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
ちくわのお茶揚げ			
ちくわ(個)	1 本	1	
●大和茶	0.3 g		
てんぷら粉	6 g	5	麦
揚げ油	5 g	6	
にゅうめん			
●ふしそうめん	8 g	5	麦
●豆腐(奈良県産)	20 g	1	豆
うす揚げ	5 g	1	豆
●たまねぎ	20 g	4	
にんじん	6 g	3	
●青ねぎ	6 g	3	
えのきたけ	5 g	4	
本みりん	2 g		
うすくちしょうゆ	4 g		麦 豆
だしパック	3 g		鯖
こんにゃくの炒め物			
●つきこんにゃく	20 g	5	
豚肉	10 g	1	豚
れんこん	15 g	4	
土しょうが	0.5 g	4	
清酒	2 g		
本みりん	1.2 g		
砂糖	0.8 g	5	
こいくちしょうゆ	2.2 g		麦 豆
わらびもち奈良抹茶あん			
●わらびもち奈良抹茶あん	1 こ	5	豆
エネルギー	798	kcal	
たんぱく質	26.6	g	

17日（火）

材料名	分量	6群	アレルゲン
大和まなの混ぜご飯			
●精白米	80 g	5	
ごま油	0.3 g	6	ｺﾞ
●大和まな(漬物)	10 g	3	
ツナ	15 g	1	
大豆水煮	5 g	1	豆
清酒	0.5 g		
本みりん	2 g		
砂糖	0.5 g	5	
うすくちしょうゆ	1.6 g		麦 豆
こいくちしょうゆ	2 g		麦 豆
牛乳			
牛乳	1 本	2	乳
手作りトンカツ			
豚肉(ロース)	1 枚	1	豚
塩	0.4 g		
こしょう	0.03 g		
小麦粉	8 g	5	麦
パン粉	12 g	5	麦
揚げ油	6 g	6	
豆腐のみそ汁			
●豆腐(奈良県産)	30 g	1	豆
●たまねぎ	30 g	4	
●小松菜	20 g	3	
にんじん	10 g	3	
●青ねぎ	6 g	3	
みそ	8 g	1	豆
白みそ	2 g	1	豆
だしパック	3 g		鯖
エネルギー	809	kcal	
たんぱく質	32.7	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。

給食センターの献立を紹介しています。
調理動画も公開してますのでご覧ください。
注）いいネットならアカウントでログインした端末でしか見られません。
https://sites.google.com/e-net.nara.jp/smile

Googleホーム　QRコード
中学校給食センタースマイル

表裏印刷

18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
大和ポークのメンチカツ			
●大和ポークのメンチカツ	1こ	1	麦 豆 豚
揚げ油	6g	6	
豆乳コーンスープ			
ホールコーン	10g	4	
クリームコーン	30g	4	
●たまねぎ	30g	4	
●奈良のソテーオニオン	10g	4	
パセリ	1g	3	
豆乳	50g	1	豆
コンソメ	2g		
塩	0.1g		
こしょう	0.04g		
●米粉	3g	5	
なすのペンネアラビアータ			
ペンネ	10g	5	麦
豚ひき肉	8g	1	豚
●たまねぎ	10g	4	
●なす	15g	4	
パセリ	0.3g	3	
にんにく	0.2g	4	
オリーブ油	0.3g	6	
トマトケチャップ	10g		
トマト	10g	3	
塩	0.1g		
こしょう	0.02g		
コンソメ	0.2g		
砂糖	0.2g	5	
ウスターソース	0.1g		
豆板ジャン	0.1g		
メロンゼリー			
●メロンゼリー	1こ	5	
エネルギー	832	kcal	
たんぱく質	31.4	g	

19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
鶏肉の梅だれかけ			
鶏肉(澱粉付き)	1こ	1	鶏
揚げ油	6g	6	
●梅ペースト	5g	3	
清酒	1g		
本みりん	1g		
砂糖	1.8g	5	
こいくちしょうゆ	1g		麦 豆
でんぷん	0.3g	5	
奈良のっぺ			
さといも	30g	5	
●板こんにゃく	30g	5	
厚揚げ	20g	1	豆
だいこん	40g	4	
にんじん	20g	3	
れんこん	20g	4	
ごぼう	20g	4	
干ししいたけ	1g	4	
本みりん	4g		
うすくちしょうゆ	5g		麦 豆
だしパック	2g		鯖
だし昆布	1g		
小松菜の肉炒め			
牛肉	20g	1	牛
●小松菜	40g	3	
にんじん	3g	3	
清酒	1g		
砂糖	1g	5	
こいくちしょうゆ	2.2g		麦 豆
でんぷん	0.5g	5	
エネルギー	802	kcal	
たんぱく質	31.8	g	

20日（金）

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
豚肉の生姜炒め			
豚肉	60g	1	豚
●たまねぎ	40g	4	
土しょうが	1g	4	
清酒	3g		
本みりん	1g		
砂糖	2g	5	
こいくちしょうゆ	4g		麦 豆
でんぷん	0.4g	5	
お麩のうま煮			
鶏肉	30g	1	鶏
清酒	1g		
焼きふ	2g	5	麦
●じゃがいも	50g	5	
●たまねぎ	30g	4	
●糸こんにゃく	30g	5	
にんじん	15g	3	
●青ねぎ	6g	3	
清酒	3g		
本みりん	2g		
砂糖	2g	5	
こいくちしょうゆ	6g		麦 豆
だしパック	3g		鯖
いんげんのごま和え			
さやいんげん	40g	3	
にんじん	5g	3	
砂糖	1g	5	
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
●金ごま	1g	5	ｺﾞ
はちみつ大豆			
●はちみつ大豆	1こ	1	豆
エネルギー	774	kcal	
たんぱく質	37.5	g	

23日（月）

材料名	分量	6群	アレルゲン
ジューシー			
●精白米	100g	5	
焼き豚	20g	1	麦 豆 豚
たけのこ	5g	4	
にんじん	5g	3	
刻み昆布	0.2g	2	
清酒	2g		
中華スープ	1g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	1g		麦 豆
こいくちしょうゆ	1g		麦 豆
塩	0.1g		
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
ゴーヤチャンプルー			
ゴーヤ	12g	3	
塩	0.1g		
豚肉	30g	1	豚
厚揚げ	20g	1	豆
炒り卵	30g	1	卵 麦 豆
たまねぎ	30g	4	
糸かつお	0.5g	1	
清酒	2g		
砂糖	1g	5	
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
こしょう	0.03g		
もずくスープ			
もずく	18g	2	
豆腐	10g	1	豆
かまぼこ	10g	1	
たまねぎ	20g	4	
にんじん	5g	3	
えのきたけ	8g	4	
●青ねぎ	8g	3	
土しょうが	0.2g	4	
清酒	1g		
鳥がらスープ	1g		鶏
うすくちしょうゆ	3g		麦 豆
こしょう	0.03g		
でんぷん	0.6g	5	
シークヮーサーゼリー			
シークヮーサーゼリー	1こ	5	
エネルギー	772	kcal	
たんぱく質	31.8	g	

真美ケ丘中セレクト

24日（火）食育の日の献立「シンガポール」

材料名	分量	6群	アレルゲン
ハイナンジーファン：飯			
●精白米	100g	5	
にんにく	0.1g	4	
土しょうが	0.1g	4	
鳥がらスープ	1g		鶏
うすくちしょうゆ	0.7g		麦 豆
塩	0.1g		
こしょう	0.01g		
牛乳			
牛乳	1本	2	乳
ハイナンジーファン：鶏肉			
鶏肉	1こ	1	鶏
にんにく	0.1g	4	
土しょうが	0.1g	4	
白ねぎ	1g	4	
うすくちしょうゆ	2g		麦 豆
中華スープ	0.3g		豆 鶏 豚
塩	0.1g		
こしょう	0.03g		
でんぷん	0.5g	5	
ヨンタオフー(シンガポールおでん)			
かまぼこ	10g	1	
平天	10g	1	
豆腐	20g	1	豆
うす揚げ	8g	1	豆
●チンゲンサイ	15g	3	
にんじん	10g	3	
きくらげ	0.1g	4	
干ししいたけ	0.3g	4	
鳥がらスープ	2g		鶏
中華スープ	2g		豆 鶏 豚
うすくちしょうゆ	1.8g		麦 豆
塩	0.1g		
こしょう	0.03g		
シンガポールヌードル			
豚肉	20g	1	豚
ビーフン	10g	5	
たまねぎ	10g	4	
キャベツ	8g	4	
にんじん	5g	3	
ニラ	3g	3	
にんにく	0.1g	4	
土しょうが	0.1g	4	
中華スープ	0.6g		豆 鶏 豚
こいくちしょうゆ	1g		麦 豆
ウスターソース	1g		
こしょう	0.04g		
カレー粉	0.02g		
マンゴープリン(アレルゲン28品目不使用)			
マンゴープリン	1こ	5	
エネルギー	792	kcal	
たんぱく質	36	g	

27日（金）

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(澱粉付き)	1こ	1	
揚げ油	6g	6	
本みりん	1g		
砂糖	1g	5	
こいくちしょうゆ	3g		麦 豆
かぼちゃのみそ汁			
かぼちゃ	30g	3	
豆腐	20g	1	豆
たまねぎ	20g	4	
●青ねぎ	6g	3	
わかめ	0.2g	2	
みそ	10g	1	豆
白みそ	2g	1	豆
だしパック	3g		鯖
豚肉とキャベツの炒め物			
豚肉	20g	1	豚
キャベツ	30g	4	
にんじん	3g	3	
土しょうが	0.2g	4	
清酒	0.5g		
本みりん	0.5g		
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆
塩	0.1g		
こしょう	0.03g		
でんぷん	0.2g	5	
エネルギー	803	kcal	
たんぱく質	31	g	

30日（月）

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
あじフライ			
あじフライ	1こ	1	麦 豆
揚げ油	5g	6	
沢煮碗			
豚肉	20g	1	豚
ごぼう	20g	4	
だいこん	30g	4	
たまねぎ	20g	4	
にんじん	15g	3	
白ねぎ	4g	4	
干ししいたけ	1g	4	
だしパック	3g		鯖
清酒	1g		
本みりん	2g		
うすくちしょうゆ	4g		麦 豆
塩	0.1g		
こしょう	0.05g		
厚揚げとチンゲンサイの炒め煮			
厚揚げ	30g	1	豆
チンゲンサイ	20g	3	
鶏ひき肉	20g	1	鶏
鳥がらスープ	1g		鶏
うすくちしょうゆ	0.5g		麦 豆
こしょう	0.02g		
でんぷん	0.3g	5	
エネルギー	797	kcal	
たんぱく質	34.3	g	

真美ケ丘中学校の生徒のみなさんに、
６・７月に使用する給食食材を
一部決めてもらいました！

6月 4日(水)ハンバーグ
6月23日(金)シークヮーサーゼリー
7月 7日(月)七夕ゼリー
7月 9日(水)野菜コロッケ
7月10日(木)ハンバーグ
7月14日(月)ヒレカツ
7月15日(火)あじのピリ辛焼き

実施日には☆印が付いています。
給食センターHPに物資選定の様子を
アップしています。

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。
(QRコードより各ページに飛ぶことができます。)

広陵町
教育委員会HP

香芝市
教育委員会HP

「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							
エビ	えび	蟹	かに	く	くるみ	麦	小麦
蕎	そば	卵	卵	乳	乳	ピ	落花生
ｱｰ	アーモンド	鮑	あわび	ｲｶ	いか	ら	いくら
ｵﾚ	オレンジ	ｶｼ	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ	牛	牛肉
ゴ	ごま	鮭	さけ	鯖	さば	豆	大豆
鶏	鶏肉	バ	バナナ	豚	豚肉	ﾏｶ	マカダミアナッツ
桃	もも	芋	やまいも	り	りんご	ゼ	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 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂

6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
792	31.7	23.4	399	107	4.5	255	0.78	0.58	32	6.6

表裏印刷