

令和5年11月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第88号)

月	火	水	木	金
<div data-bbox="106 233 434 370"> <p>いい にほんしよく 11月24日は「和食の日」</p> </div> <div data-bbox="444 274 763 411"> </div> <div data-bbox="115 411 743 686"> <p>2013年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が「未来に残したい文化財の保護と継承」を目的とするユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。料理だけではなく、昔から受け継がれてきた自然を大切にする日本人のこころが育んだ食の知恵、工夫、習慣のすべてを含んだ食文化を「和食」といいます。</p> </div> <div data-bbox="115 713 386 754"> <p>和食の4つの特徴</p> </div> <div data-bbox="144 768 753 960"> <ol style="list-style-type: none"> 多様で新鮮な食材と、その食材の味わいを活用 「一汁三菜」からなる、健康的な栄養バランス 日本特有の自然の美しさや季節の移ろいを表現 正月料理などの年中行事との密接な関わり </div>	<div data-bbox="782 178 1130 1029"> <p>1日</p> <p>マーボー豆腐 80g えびしゅうまい 2個</p> <p>豆腐 100g 豚ひき肉 20g 玉ねぎ 30g 人参 10g たけのこ(水煮) 10g 青ねぎ 5g しいたけ(乾) 0.5g 土生姜 0.5g にんにく 0.2g さつまいも 55g 濃口しょうゆ 4.5g オイスターソース 0.3g 赤みそ 1.5g テンメンジャン 2g 砂糖 1.2g 料理酒 1g 鶏がらスープ 1.5g トウバンジャン 0.25g 塩 0.1g でん粉 1.8g 水 25g ごま油 0.3g 米油 0.5g</p> <p>大学芋 パンサンスー</p> <p>エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 22.6</p> </div>	<div data-bbox="1139 178 1487 1029"> <p>2日</p> <p>ハンバーグ 1個 人参のグラッセ ジャーマンポテト</p> <p>じゃがいも 50g ベーコン 0.2g 玉ねぎ 20g パセリ(乾) 7g にんにく 10g 塩 1.5g こしょう 0.1g 米油 0.01g</p> <p>いんげんのソテー パンクキンスープ</p> <p>さやいんげん 20g 人参 10g 薄口しょうゆ 0.5g 塩 0.1g 牛乳 0.01g バター 0.01g 鶏がらスープ 0.3g 薄口しょうゆ 0.5g 塩 0.6g こしょう 0.01g 米油 0.5g 水 40g</p> <p>エネルギー(kcal) 875 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 30.1</p> </div>	<div data-bbox="1497 178 1845 1029"> <p>3日 文化の日</p> <p>和食の基本「だし」</p> <p>かつおだし 和食の代表的なだし。豊かな風味と旨みをもつ。旨み成分はイノシン酸。</p> <p>昆布だし 旨み成分はグルタミン酸で、かつおだしのイノシン酸と合わさることで旨みが増す。</p> <p>煮干しだし 魚の風味が強く、味が濃厚。旨み成分はイノシン酸。</p> <p>しいたけだし 独特の風味と味わいがある。旨み成分はグアニル酸。</p> </div>	
	<div data-bbox="85 1029 434 1824"> <p>6日</p> <p>旨煮 鶏肉 40g 里芋 30g 大根 40g ごぼう 25g 人参 25g さつまいも 25g 濃口しょうゆ 6g 砂糖 2.5g みりん 0.5g 削り節 0.5g だし汁 30g 米油 0.5g</p> <p>コーンコロッケ コーンコロッケ 1個 米油 6g</p> <p>八宝菜 豚肉 30g むきえび 20g 料理酒 0.2g 白菜 50g 玉ねぎ 40g 人参 20g たけのこ(水煮) 15g しいたけ(乾) 0.5g 土生姜 0.5g 薄口しょうゆ 3.6g オイスターソース 1.2g 鶏がらスープ 1.5g 塩 0.2g こしょう 0.01g でん粉 1.5g 水 10g ごま油 0.3g 米油 0.5g</p> <p>揚げぎょうざ ぎょうざ 2個 米油 2g</p> <p>じゃがいもの中華炒め じゃがいも 40g 玉ねぎ 3.6g 焼き豚 1.2g 薄口しょうゆ 1.5g オイスターソース 0.5g</p> <p>きゅうりのさっぱり漬け きゅうり 50g 土生姜 0.2g 濃口しょうゆ 3g 酢 1.5g 砂糖 1.5g</p> <p>白菜の炒め煮 白菜 80g 梅肉 2.5g 米かつお 0.5g 濃口しょうゆ 1g みりん 1g 塩 0.1g 削り節 0.5g だし汁 30g</p> <p>梅おかか和え</p> <p>高野豆腐の含め煮 高野豆腐 8g グリーンピース 4g 薄口しょうゆ 2g 砂糖 3g みりん 1g 塩 0.1g 削り節 0.5g だし汁 30g</p> <p>エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 26.3</p> </div>	<div data-bbox="444 1029 782 1824"> <p>7日</p> <p>スパイシーチキン 鶏肉 75g にんにく 0.3g プレーンヨーグルト 5g 濃口しょうゆ 4g 砂糖 0.5g カレー粉 0.3g 塩 0.2g こしょう 0.01g 米油 0.2g スパゲティ 8g 玉ねぎ 10g エリンギ 7g しめじ 0.5g 濃口しょうゆ 1g 塩 0.1g こしょう 0.01g オリーブオイル 0.3g</p> <p>大根の洋風煮 大根 35g 人参 15g ベーコン 10g 薄口しょうゆ 2g 砂糖 0.2g みりん 0.2g でん粉 10g じゃがいも 40g 青のり 0.03g 塩 0.1g</p> <p>ごぼうサラダ ごぼう 30g 人参 6g みりん 1g 米油 0.2g 水 2g</p> <p>大阪しろなの炒め物 大阪しろな 50g きざみあげ 5g 濃口しょうゆ 2g 砂糖 0.4g 米油 0.3g</p> <p>エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 29.9</p> </div>	<div data-bbox="792 1029 1130 1824"> <p>8日</p> <p>さんまの甘辛だれかけ さんま 15g 濃口しょうゆ 10g 砂糖 2g みりん 0.2g でん粉 10g じゃがいも 40g 青のり 0.03g 塩 0.1g</p> <p>ウイナーとピーマンの炒め物 カットウイナー 10g ピーマン 10g 玉ねぎ 30g 薄口しょうゆ 1g 塩 0.1g こしょう 0.01g 米油 0.3g</p> <p>ごんにゃくのわかか煮 ごんにゃく 20g 人参 10g 粉かつお 0.5g 濃口しょうゆ 2g 砂糖 1g みりん 1g 米油 0.2g 水 2g</p> <p>ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 50g 濃口しょうゆ 3g 酢 1g 砂糖 1g みりん 1g 濃口しょうゆ 0.2g 砂糖 2g</p> <p>エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 28.9</p> </div>	<div data-bbox="1139 1029 1487 1824"> <p>9日</p> <p>カレーライス 牛肉 25g じゃがいも 30g レンズ豆 5g 玉ねぎ 40g 人参 20g にんにく 0.05g カレーウ 12g プレーンビュール 7g トマトビュール 3g ウスターソース 1g 白ワイン 1g 塩 0.3g こしょう 0.01g まぐろ油漬 10g カレー粉 0.2g 薄口しょうゆ 0.5g 水 115g 塩 0.1g こしょう 0.5g</p> <p>一口カツ ロースカツ 1個 米油 4g</p> <p>ヨーグルト ヨーグルト 1個</p> <p>エネルギー(kcal) 874 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 30.1</p> </div>
<div data-bbox="85 1824 434 2658"> <p>13日</p> <p>おでん 鶏肉 30g 厚揚げ 30g うずら卵水煮 30g 大根 50g 人参 20g ごんにゃく 25g 濃口しょうゆ 6g 砂糖 2.4g みりん 1g 削り節 2g だし汁 30g</p> <p>たらこ磯辺天ぷら たらこ 1個 米油 2g</p> <p>白菜の炒め煮 白菜 40g ベーコン 5g 人参 5g 薄口しょうゆ 1.2g 料理酒 0.5g こしょう 0.01g 米油 0.3g</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり 50g わかめ(乾) 0.6g 薄口しょうゆ 3.3g 酢 2.5g 砂糖 1.3g</p> <p>エネルギー(kcal) 792 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 27.6</p> </div>	<div data-bbox="444 1824 782 2658"> <p>14日</p> <p>自身魚のカリカリフライ 自身魚のカリカリフライ 1個 米油 2g</p> <p>フェジオーダ 豚肉 15g 金時豆(水煮) 10g 玉ねぎ 15g ピーマン 5g トマト(水煮) 12g 鶏がらスープ 0.8g 白ワイン 0.5g ガーリックパウダー 0.02g ローリエ 0.01g 塩 0.3g こしょう 0.01g 水 1g 米油 0.3g</p> <p>ほうれん草とコーンのソテー ほうれん草 40g ホールコーン 7g 濃口しょうゆ 0.8g 塩 0.1g 玉ねぎ 0.01g 人参 10g パセリ(乾) 0.3g 鶏がらスープ 1.5g 薄口しょうゆ 3g 白ワイン 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.01g 米油 0.5g 水 90g</p> <p>マカロニスープ 鶏肉 10g シェルマカロニ 5g キャベツ 20g 玉ねぎ 20g 人参 20g パセリ(乾) 1.5g 薄口しょうゆ 3g 料理酒 1g こしょう 0.5g 米油 0.3g</p> <p>チンゲンサイと豚肉の炒め物 チンゲンサイ 40g 豚肉 15g 濃口しょうゆ 1g 料理酒 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.01g 米油 0.3g</p> <p>きゅうりとツナの和え物 きゅうり 50g まぐろ油漬 15g 薄口しょうゆ 1g 砂糖 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.01g 米油 0.3g</p> <p>エネルギー(kcal) 835 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 28.4</p> </div>	<div data-bbox="792 1824 1130 2658"> <p>15日</p> <p>いかとじゃがいもの煮物 輪切りいか 30g さつまいも 25g じゃがいも 70g 玉ねぎ 30g 人参 25g 濃口しょうゆ 5g 砂糖 0.5g みりん 0.5g でん粉 5.5g 水 2g 米油 1.5g</p> <p>肉団子の甘辛煮 ミートボール 32g 米油 2g 玉ねぎ 15g 人参 7g 濃口しょうゆ 2g 砂糖 0.8g 人参 0.2g ピーマン 5g 薄口しょうゆ 4.5g 酢 4.5g 砂糖 2.7g 赤唐辛子 0.01g 水 10g</p> <p>いんげんとエリンギの炒め物 さやいんげん 20g エリンギ 15g 薄口しょうゆ 1.5g 塩 0.7g こしょう 0.01g 米油 0.3g</p> <p>きゅうりとツナの和え物 きゅうり 50g まぐろ油漬 15g 薄口しょうゆ 1g 砂糖 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.01g 米油 0.3g</p> <p>エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 20.4</p> </div>	<div data-bbox="1139 1824 1487 2658"> <p>16日</p> <p>鶏肉の南蛮漬け 鶏肉 80g 塩 0.1g こしょう 0.01g きざみあげ 8g 米油 7g 砂糖 15g 削り節 15g だし汁 10g 人参 5g 薄口しょうゆ 4.5g 酢 4.5g 砂糖 2.7g 赤唐辛子 0.01g 水 10g</p> <p>切り干し大根の煮物 切り干し大根 4.5g 人参 5g きざみあげ 5g 白菜 30g 玉ねぎ 30g でん粉 1g 水 5g 人参 10g 糸ごんにゃく 20g えのき草 10g 濃口しょうゆ 6.5g 砂糖 3g みりん 1g 料理酒 1g 水 10g 米油 0.5g</p> <p>白菜と小松菜のナムル 白菜 20g 小松菜 15g 白すりごま 0.8g 薄口しょうゆ 0.1g 酢 0.01g 砂糖 0.3g 塩 0.2g ごま油 0.6g</p> <p>小松菜の炒め物 小松菜 30g 人参 7g 濃口しょうゆ 0.5g 砂糖 0.2g 塩 0.1g こしょう 0.01g 米油 0.3g</p> <p>みかん みかん 1個</p> <p>エネルギー(kcal) 803 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 30.2</p> </div>	<div data-bbox="1497 1824 1845 2658"> <p>17日</p> <p>かしのすき焼き 鶏肉 50g 豆腐 40g 青のり 3g 小麦粉 30g 粉豆腐 30g でん粉 10g 水 5g 米油 10g 人参 20g えのき草 10g 濃口しょうゆ 6.5g 砂糖 3g みりん 1g 料理酒 1g 水 10g 米油 0.5g</p> <p>ちくわの磯辺揚げ ちくわ 2個 青のり 0.2g 小麦粉 2g 粉豆腐 1g でん粉 1g 水 5g 米油 4g</p> <p>小松菜の炒め物 小松菜 30g 人参 7g 濃口しょうゆ 0.5g 砂糖 0.2g 塩 0.1g こしょう 0.01g 米油 0.3g</p> <p>みかん みかん 1個</p> <p>エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 22.7</p> </div>

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

月		火		水		木		金					
20日		21日		22日		23日 勤労感謝の日		24日 和食の日					
厚揚げのキムチ煮 厚揚げ 55 チヂミ 1枚 豚肉 30 米油 0.2 玉ねぎ 40 人参 15 チンゲンサイ 25 白菜キムチ 25 土生姜 0.5 牛肉 10 にんにく 0.1 マロニー 5 濃口しょうゆ 10 玉ねぎ 5 みりん 1 にら 5 鶏がらスープ 1.5 にんにく 0.1 砂糖 1.2 濃口しょうゆ 1.5 トウバンジャン 0.3 料理酒 0.5 塩 0.1 砂糖 0.8 ごしよ 0.01 塩 0.1 米油 0.5 ごしよ 0.01 水 10 ごま油 0.2		チヂミ 豚じゃがカレー風味 豚肉 40 千草焼き 1個 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参 20 つきこんにやく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 みりん 1 料理酒 1 カレー粉 0.3 削り節 0.5 だし汁 20 米油 0.5		千草焼き ミートスバゲティ レモンハーブチキン スバゲティ 20 鶏肉 50 牛ひき肉 10 にんにく 0.2 豚ひき肉 10 パセリ 0.15 ナツメグ 0.03 オレガノ(乾) 0.02 赤ワイン 1 レモン果汁 1.2 玉ねぎ 40 オリーブオイル 0.5 人参 10 酢 0.5 エリンギ 5 塩 0.4 トマトクチャップ 12 ごしよ 0.02 トマトピューレ 10 ウスターソース 1.5 小麦粉 0.3 塩 0.3 ごしよ 0.01 米油 0.5 粉チーズ 2 パセリ(乾) 0.01		健康的な食生活の合言葉 「まごわやさしい」 「まごわやさしい」は、健康的な食生活のために取り入れたい7品目の頭文字を並べたものです。 ま 豆類 ご 胡麻(種実類) わ わかめ(海藻類) や 野菜類 さ 魚類(小さな魚) し しいたけ(きのこ類) い いも類・根菜類		さばの塩こうじ焼き さばの塩こうじ焼き 1切 小松菜のごま和え 鶏の塩こうじ漬け 1切 米油 0.2 小松菜 35 白すりごま 1 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.7 料理酒 0.5 塩 0.15 ごしよ 0.01 てん粉 0.1 米油 0.5		豚肉とキャベツの炒め物 大豆(水煮) 15 鶏肉 15 つきこんにやく 10 たけのこ(水煮) 5 人参 5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3			
わかめスープ わかめ(乾) 0.7 焼き豚 10 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 5 鶏がらスープ 1.5 薄口しょうゆ 3 塩 0.1 ごしよ 0.01 水 100		ごぼうのアーモンド炒め ごぼう 20 人参 7 アーモンド 2 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 米油 0.3		ほうれん草の和え物 ほうれん草 50 白菜 20 和風ドレッシング 1袋 人参 5 薄口しょうゆ 1 塩 0.1 ごしよ 0.01 米油 0.3		ヨーグルト ヨーグルト 1個 キャベツのソテー キャベツ 40 人参 5 薄口しょうゆ 1 塩 0.1 ごしよ 0.01 米油 0.3		大豆 胡麻(種実類) わかめ(海藻類) 野菜類 魚類(小さな魚) しいたけ(きのこ類) いも類・根菜類		五目豆 大豆(水煮) 15 鶏肉 15 つきこんにやく 10 たけのこ(水煮) 5 人参 5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3		大根サラダ 大根サラダ 55 わかめ(乾) 0.5 青じそドレッシング 1袋	
エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 29.4		エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 22.7		エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 22.8		エネルギー(kcal) 812 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 32.2							

27日		28日		29日		30日									
ミートボールのクリーム煮 ミートボール 56 米油 3 玉ねぎ 40 じゃがいも 35 人参 20 牛乳 25 パセリ(乾) 0.01 鶏がらスープ 1.5 米粉 6 バター 3 シュレッドチーズ 1 塩 0.5 ごしよ 0.02 水 30		いんげんといかのソテー さやいんげん 20 いか短冊 20 料理酒 0.5 玉ねぎ 15 薄口しょうゆ 20 オイスターソース 1.5 塩 0.1 ごしよ 0.01 米油 0.3		さわらの香味だれかけ さわらでん粉付 1切 米油 6 濃口しょうゆ 3 砂糖 2 青ねぎ 2 土生姜 0.2 にんにく 0.05 料理酒 1 白いりごま 1 ごま油 0.2 水 3 ごぼう 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3		小松菜と豚肉の炒め物 小松菜 40 豚肉 20 濃口しょうゆ 1.5 わさび枝豆 0.5 玉ねぎ 0.1 粒マスタード 0.01 卵不使用マヨ 0.3 薄口しょうゆ 0.2 塩 0.2 ごしよ 0.01 米油 0.3		彩り野菜のミンチカツポテトのマスタード風味 彩り野菜のミンチカツ 1個 米油 8 じゃがいも 45 わさび枝豆 1.5 玉ねぎ 15 オイスターソース 2 砂糖 2 薄口しょうゆ 0.2 塩 0.2 ごしよ 0.01 米油 0.3		鶏肉のソテー 鶏肉 30 玉ねぎ 8 ビーマン 45 濃口しょうゆ 1.5 料理酒 15 オイスターソース 2 砂糖 2 薄口しょうゆ 0.2 塩 0.2 ごしよ 0.01 米油 0.3		親子丼 液卵 45 鶏肉 40 玉ねぎ 50 人参 20 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 薄口しょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 0.1 砂糖 3 みりん 0.7 てん粉 1.5 削り節 2 だし汁 30		さつまいもの天ぷら さつまいも 40 小麦粉 5 粉豆腐 1 でん粉 1 水 5 米油 6 薄口しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 0.7 てん粉 1.5 削り節 2 だし汁 30	
れんごんのペロンチーノ れんごん(水煮) 30 ベーコン 5 むき枝豆 5 薄口しょうゆ 1 にんにく 0.05 塩 0.1 赤唐辛子 0.01 ブラックペッパー 0.01 オリーブオイル 0.2		フルーツミックス みかん缶 20 バイン缶 20 リンゴカットゼリー 25 ひじき 2 大豆(水煮) 10 きざみあげ 5 人参 5 つきこんにやく 5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 料理酒 1 削り節 0.3 だし汁 15 米油 0.3		ひじきの煮物 ひじき 2 豆腐 30 濃厚しょうゆ 1.2 料理酒 0.5 ごしよ 0.01		すまし汁 人参 30 まぐろ油揚げ 7 濃口しょうゆ 10 料理酒 0.5 ごしよ 0.01		人参とツナの炒め物 人参 30 まぐろ油揚げ 7 濃口しょうゆ 1.2 きゅうり 10 フレンチドレッシング 1袋 ごしよ 0.01		コールスロー キャベツ 40 人参 7 きゅうり 1.2 フレンチドレッシング 0.5 ごしよ 0.01		大阪しるなの煮直し 大阪しるな 40 えのき茸 20 さつまいも 10 薄口しょうゆ 1袋 みりん 1.2 削り節 0.2 だし汁 5		みそ汁 豆腐 30 きざみあげ 5 10 わかめ(乾) 0.5 2 玉ねぎ 15 1.2 青ねぎ 5 0.2 赤みそ 8 5 白みそ 3 削り節 2.5 だし汁 100	
エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 23.5		エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 29.2		エネルギー(kcal) 860 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 32.2		エネルギー(kcal) 877 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 29.4									

給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。



で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです



11月の献立から

9日(木) さんまの甘辛だれかけ

さんまは漢字で「秋刀魚」と書くように、刀のような細長い形が特徴の秋が旬の魚です。少し前までは、日本近海でたくさん獲れ、手に入りやすかったことから「庶民の味」として親しまれてきました。近年では地球温暖化の影響で漁獲量が減ったことや、漁船の燃料価格の高騰により、さんまの価格が上がり、今では気軽に食べられなくなりつつあります。さんまの脂には、血液の流れをよくするはたらきがあるEPAや、脳細胞を活性化させるはたらきがあるDHAが豊富に含まれています。

献立表は、毎日の献立以外にも食に関する話を掲載していきます。お子様と一緒にご覧ください。献立に含まれるアレルギー物質の一覧をホームページに掲載しています。

こちらから 簡単アクセス!

17日(金) かしわのすき焼

かしわのすき焼は奈良県の郷土料理で、古くからお祝いの席で食べられてきました。関西地方では鶏肉のことを「かしわ」と呼びますが、これはかしわ肉がかしわの葉に似ていることが

読めるかな? 難読漢字クイズ

たべもの

① 鋤焼 ② 占地 ③ 鹿尾菜 ④ 蒟蒻 ⑤ 和蘭芹

ヒント

今月の給食に出てくる食べ物や献立です!

① 甘いお肉を卵に絡めていただきます。
 ② どんな料理にも合う小さいきのこ。
 ③ カルシウムが豊富な真っ黒の海藻。
 ④ ぶるぶる食感が特徴の食品!

※答えはこの献立表のどこかにあります。

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を用いて栄養価計算をしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
								A	B1	B2		C
当月平均	817kcal	30.7g *15.0%	27.0g *29.8%	2.6g	402mg	124mg	5.8mg	333μgRAE	0.45mg	0.60mg	40mg	6.8g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上