中学校給食予定献立表

令和5年（2023年）12月（C献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（4月配布）に表示している食品
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

6つの食品群
◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

※とんかつソースの配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」に掲載していますが、原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表（C）」でご確認ください。

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月1日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	みそおでん		豚肉	30	1
		●	厚揚げ	30	1
		●	板こんにゃく	15	5
			じゃがいも	30	5
			大根	40	4
			人参	15	3
			出し昆布	0.1	
		●	赤みそ	5	1
		●	白みそ	2	1
		●	みりん	3.5	
			砂糖	3.5	5
		●	薄口しょうゆ	1.4	
		●	濃口しょうゆ	2.3	
	コーンしゅうまい	▲	コーンしゅうまい	2個	1
	小松菜とエリンギのソテー	●	ベーコン	10	1
			小松菜	30	3
			人参	8	3
			エリンギ	10	4
		●	薄口しょうゆ	0.8	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	春雨の和え物	●	春雨	4	5
			きゅうり	15	4
			人参	10	3
		●	みりん	1.5	
			砂糖	0.7	5
		●	濃口しょうゆ	2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	807	30.1	21.7	2.7	441	105	13.7	400	0.63	0.52	33	7.2

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月4日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	じゃがいものミルクスープ	●	ベーコン	10	1
			じゃがいも	30	5
			玉ねぎ	10	4
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	2.5	
		○	牛乳	30	2
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（揚）キャベツミンチカツ	▲	キャベツミンチカツ	1個	1
			なたね油	9	6
	切干大根のカレーツナマヨ和え	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			切干大根	8	4
			人参	8	3
		●	カレー粉	0.25	
		●	濃口しょうゆ	2.5	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	6	6
	野菜ふりかけ	▲	野菜ふりかけ（小袋）	1袋	3
	みかんゼリー	▲	みかんゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	859	22.5	32.5	3.0	324	82	1.8	155	0.35	0.46	18	6.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月5日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豚肉のデミグラスソース煮		豚肉	50	1
			じゃがいも	50	5
			玉ねぎ	60	4
			マッシュルーム	10	4
		●	トマトケチャップ	4.5	
		▲	デミグラスソース	14	
			砂糖	2.3	5
		●	ウスターソース	2.3	
		▲	とんかつソース	2.3	
		●	濃口しょうゆ	1.7	
			塩	0.35	
			なたね油	0.2	6
	（揚）きびなごカリカリフライ	▲	きびなごカリカリフライ	40	1
			なたね油	6	6
	チンゲン菜とウインナーの炒め物	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	10	1
			チンゲン菜	45	3
		●	濃口しょうゆ	0.8	
			塩	0.3	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	白菜と竹輪の煮物	●	竹輪	7	1
			白菜	30	4
			人参	3	3
		●	みりん	0.7	
		●	薄口しょうゆ	2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	835	33.0	27.2	2.5	427	101	3.0	201	0.72	0.63	40	8.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月6日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	わかめスープ		鶏肉	5	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	30	4
			えのきたけ	10	4
			わかめ	0.5	2
		●	チキンスープ	10	
			出し昆布	0.8	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
	（焼）ハンバーグのトマトソースかけ	▲	ハンバーグ	1個	1
			なたね油	0.2	6
			玉ねぎ	10	4
		●	トマト（缶）	3	3
		●	バター（調理用）	1	6
		●	トマトケチャップ	8	
			砂糖	2.4	5
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.1	6
	ひじきの煮物	●	大豆（レトルト）	15	1
			人参	8	3
			さやいんげん	5	3
			ひじき	3.5	2
		●	みりん	0.35	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	2.5	
			なたね油	0.2	6
	フルーツ杏仁豆腐	▲	杏仁豆腐	20	5
		▲	みかん（缶）	20	4
	ほうれん草のじゃこ和え	▲	ちりめんじゃこ	5	1
			ほうれん草	25	3
			人参	5	3
			砂糖	0.6	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			かつお節	0.4	1

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	765	30.2	19.2	3.5	539	145	10.2	419	0.37	0.58	19	8.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月7日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	スタミナ炒め		豚肉	50	1
			キャベツ	50	4
			人参	15	3
			玉ねぎ	50	4
			エリンギ	10	4
			にら	10	3
			しょうが	0.1	4
			にんにく	0.2	4
			白いりごま	1	6
		●	トウバンジャン	0.3	
		●	コチジャン	0.7	
		●	酒	1.5	
			砂糖	4.5	5
		●	濃口しょうゆ	8.5	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
		●	ごま油	0.7	6
			なたね油	0.25	6
	（揚）竹輪のいそべ揚げ	●	竹輪	25	1
			青さ粉	0.1	2
		○	小麦粉	6.5	5
			なたね油	5	6
	ポテトサラダ		じゃがいも	40	5
			人参	5	3
			玉ねぎ	10	4
		▲	むき枝豆（大豆）	5	4
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	8	6
	インゲンとコーンのソテー		さやいんげん	15	3
			とうもろこし	15	4
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	855	31.7	28.9	2.7	312	107	2.6	264	0.70	0.58	46	8.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月8日（金）	ミルクパン	●	ミルクパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	コーンポタージュ		豚肉	10	1
			じゃがいも	25	5
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	4
			とうもろこし	8	4
			とうもろこしペースト	8	4
		●	チキンスープ	5	
		○	牛乳	20	2
		●	バター（調理用）	0.5	6
			塩	1	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	1.5	5
	（揚）フライドチキン		鶏肉	70	1
		○	小麦粉	8	5
			にんにく	0.03	4
		●	コンソメ	0.45	
			塩	0.4	
			あらびき黒こしょう	0.05	
			なたね油	7	6
	ガトーショコラ	▲	ガトーショコラ	1個	5
	大根のサラダ	●	まぐろ（レトルト）	5	1
			大根	30	4
			人参	5	3
			砂糖	1	5
		●	酢	1	
		●	薄口しょうゆ	1	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	942	37.4	41.0	3.5	387	100	2.7	268	0.48	0.71	19	7.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月11日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豆腐のみそ汁	●	豆腐	35	1
			玉ねぎ	15	4
			青ねぎ	5	3
			わかめ	0.3	2
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	5	1
		●	白みそ	3.5	1
	（焼）赤魚のレモンしょうゆかけ		赤魚	1切	1
			なたね油	0.2	6
			レモン果汁	1.5	4
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	2	
		●	でん粉	0.3	5
	マカロニサラダ	●	エルボマカロニ	10	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	8	6
	きんぴらごぼう		牛肉	15	1
			ごぼう	20	4
			とうがらし	0.01	
		●	みりん	0.5	
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2.3	
			なたね油	0.2	6
	りんご缶	●	りんご（缶）	30	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	775	32.3	20.4	2.4	297	101	4.9	167	0.28	0.44	9	3.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月12日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ポトフ	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	20	1
			じゃがいも	50	5
			人参	20	3
			玉ねぎ	40	4
			大根	20	4
			エリンギ	15	4
		●	コンソメ	2	
			塩	0.3	
			あらびき黒こしょう	0.01	
	（揚）チキンカツ	▲	チキンカツ	1個	1
			なたね油	9	6
	チャプチェ		豚ひき肉	12	1
		●	春雨	4	5
			玉ねぎ	20	4
			にら	10	3
			しょうが	0.3	4
			にんにく	0.1	4
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	3	
			なたね油	0.3	6
	白菜の梅おかか和え		白菜	40	4
		▲	梅肉	1.3	
		●	みりん	0.7	
		●	薄口しょうゆ	0.5	
			かつお節	0.15	1

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	848	29.1	29.6	2.5	286	88	2.1	280	0.50	0.50	33	8.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月13日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	パンプキンスープ	●	ベーコン	8	1
			じゃがいも	15	5
			人参	5	3
			玉ねぎ	32	4
			かぼちゃペースト	24	3
			パセリ	0.01	3
		▲	粉チーズ	2	2
		○	牛乳	20	2
		▲	生クリーム	3	2
		●	チキンスープ	2.4	
		●	薄口しょうゆ	0.5	
			塩	0.6	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.4	6
	（揚）白身魚フライのソースかけ	▲	白身魚フライ	1個	1
			なたね油	9	6
		▲	とんかつソース	6	
	ほうれん草の和え物		もやし	30	4
			ほうれん草	20	3
			しめじ	8	4
		●	みりん	2	
		●	薄口しょうゆ	2.5	
	ごぼうサラダ		ごぼう	30	4
			人参	10	3
			白すりごま	0.4	6
		●	薄口しょうゆ	1.2	
			塩	0.12	
			こしょう	0.02	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	7	6
	チョコレートクリーム	▲	チョコレートクリーム	1袋	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	907	32.8	39.0	4.1	442	119	2.5	374	0.35	0.65	27	8.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月14日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	大根のすまし汁		豚肉	10	1
			大根	25	4
			人参	10	3
			青ねぎ	5	3
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			なたね油	0.2	6
	（揚）鶏肉のから揚げ		鶏肉	70	1
			しょうが	0.65	4
		●	酒	2.7	
		●	濃口しょうゆ	3.5	
		●	でん粉	9	5
			なたね油	7	6
	きのこスパゲティ	●	ベーコン	5	1
		●	スパゲティ	15	5
			玉ねぎ	9	4
			えのきたけ	5	4
			しめじ	5	4
			にんにく	0.05	4
			とうがらし	0.01	
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.5	6
	小松菜のサラダ		小松菜	30	3
			人参	5	3
			とうもろこし	5	4
		●	ごまドレッシング	8	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	879	32.3	33.4	2.4	331	95	2.8	297	0.46	0.56	23	3.9

中学校給食予定献立表

令和5年（2023年）12月 （C献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（4月配布）に表示している食品
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

6つの食品群
◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

※とんかつソースの配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」に掲載していますが、原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表（C）」でご確認ください。

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月15日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ハヤシライス		牛肉	25	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	50	4
			マッシュルーム	10	4
			にんにく	0.1	4
		▲	ハヤシルウ	16	5
		●	トマトケチャップ	2	
		●	ウスターソース	0.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（揚）かぼちゃチーズフライ	▲	かぼちゃチーズフライ	1個	3
			なたね油	9	6
	キャベツのソテー	●	ささみ（レトルト）	15	1
			キャベツ	30	4
			玉ねぎ	10	4
		●	コンソメ	0.2	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.3	6
	ブロッコリーのおかか和え		ブロッコリー	35	3
			人参	5	3
		●	みりん	0.7	
		●	濃口しょうゆ	1.3	
			かつお節	0.35	1

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	870	27.9	31.3	3.1	301	88	5.2	381	0.33	0.52	47	6.2

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月18日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	白菜のコンソメスープ		鶏肉	15	1
			白菜	30	4
			人参	5	3
			えのきたけ	5	4
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	1.7	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（焼）さばのみりんづけ	▲	さばみりんしょうゆづけ	1切	1
			なたね油	0.2	6
	チリコンカン		豚ひき肉	20	1
		●	大豆（レトルト）	17	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	20	4
			にんにく	0.3	4
		▲	チリパウダー	0.02	
		●	トマトケチャップ	7	
		●	ウスターソース	1.2	
			砂糖	0.5	5
			塩	0.12	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.1	6
	ほうれん草のソテー		ほうれん草	35	3
			人参	5	3
			とうもろこし	5	4
			塩	0.3	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.4	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	821	32.9	32.0	2.4	288	120	3.0	372	0.51	0.70	23	4.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月19日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豚どん		豚肉	55	1
		●	糸こんにゃく	30	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	65	4
			青ねぎ	10	3
			しょうが	1.2	4
			砂糖	3.5	5
		●	濃口しょうゆ	9.5	
			なたね油	0.25	6
	（揚）れんこんのはさみ揚げ	▲	れんこんのはさみ揚げ	1個	4
			なたね油	9	6
	もやしとささみの和え物	●	ささみ（レトルト）	15	1
			もやし	35	4
			人参	8	3
			わかめ	0.4	2
			砂糖	1.6	5
		●	薄口しょうゆ	2.5	
	さつまいものあま煮		さつまいも	40	5
			砂糖	2.5	5
		●	薄口しょうゆ	0.25	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	910	31.2	30.6	2.6	315	93	2.2	226	0.69	0.55	30	5.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月20日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	五目汁		鶏肉	15	1
		●	うす揚げ	3	1
		●	つきこんにゃく	10	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
			しめじ	8	4
			青ねぎ	5	3
		●	削り節	2	
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.8	
			なたね油	0.2	6
	（焼）さけの塩焼き	▲	塩ざけ	1切	1
			なたね油	0.2	6
	豚肉とごぼうのみそ炒め		豚肉	15	1
			ごぼう	15	4
			人参	8	3
			玉ねぎ	10	4
			さやいんげん	5	3
			もやし	5	4
		●	赤みそ	3	1
		●	酒	2	
			砂糖	1.5	5
			塩	0.1	
			なたね油	0.1	6
		●	でん粉	0.2	5
	かぼちゃのサラダ	●	ハム	5	1
			かぼちゃ	25	3
			玉ねぎ	10	4
		●	りんご酢	0.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	7	6
	パインアップル缶	●	パインアップル（缶）	30	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	770	36.7	21.4	2.8	303	102	1.8	312	0.54	0.59	26	4.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月21日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	マーボー豆腐		豚ひき肉	20	1
		●	豆腐	60	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	45	4
			青ねぎ	5	3
			干ししいたけ	0.2	4
			しょうが	0.3	4
			にんにく	0.3	4
		●	赤みそ	3.3	1
		●	トウバンジャン	0.2	
		●	コチジャン	0.8	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	3.5	
			塩	0.25	
		●	ごま油	0.5	6
			なたね油	0.15	6
		●	でん粉	0.9	5
	（揚）ひじき入りぎょうざ	▲	ひじき入りぎょうざ	3個	1
			なたね油	5.4	6
	チンゲン菜のソテー		鶏肉	10	1
			チンゲン菜	20	3
			キャベツ	20	4
			人参	10	3
			とうもろこし	5	4
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.3	6
	ジャーマンポテト	●	ベーコン	5	1
			じゃがいも	35	5
		●	コンソメ	0.1	
			塩	0.1	
			あらびき黒こしょう	0.01	
			なたね油	0.1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	822	27.6	27.9	2.6	307	99	9.0	351	0.49	0.50	37	7.4