

月		火		水		木		金																											
がっこうきょうしやく 学校給食レシピとレシピ動画を公開中！  ▲詳細はこちら						むぎごはん ポークカレー ① ピクルス 牛乳★(乳)  835kcal 29.1g		端午の節句の行事食 たけのこごはん (しょうゆごはん) かつおのたたき揚げ かきたま汁 ② かしわもち 牛乳★(乳) 907kcal 41.8g																											
5日	こどもの日	6日	振替休日	7日	むぎごはん	ぶりの塩こうじから揚げ	もやしのおま煮	けんちん汁★	牛乳★(乳)	887kcal 36.7g																									
8日	ごはん	生揚げの四川煮★	ツナサラダ	野菜スープ	牛乳★(乳)	807kcal 32.8g	ごはん	カレーコロッケ ①	肉野菜炒め	春雨スープ	牛乳★(乳)	812kcal 28.4g																							
12日	むぎごはん	ホキフライ ①	中濃ソース	野菜ソテー	クリームスープ ①	牛乳★(乳)	896kcal 30.1g	むぎごはん	豚肉の黒こしょう炒め	塩だれ野菜	ピリ辛中華スープ	牛乳★(乳)	762kcal 35.2g																						
14日	むぎごはん	ちくわの磯辺揚げ ①	おひたし	豚汁	牛乳★(乳)	809kcal 30.0g	ハヤシライス ①	(むぎごはん)	キャベツのスープ煮★	牛乳★(乳)	877kcal 30.1g	とりむね肉の	ひつまぶし風照焼丼	(むぎごはん)	切り干し大根の	ゴママヨサラダ★	たまねぎのみそ汁	牛乳★(乳)	879kcal 36.8g																
19日	キムチビビンバ	(むぎごはん)	わかめスープ	りんごゼリー★	牛乳★(乳)	824kcal 33.3g	20日	給食休止日	21日	高野豆腐のそぼろごはん★	(むぎごはん)	ポイル野菜	ドレッシングあえ	わかめのみそ汁	牛乳★(乳)	763kcal 30.5g	22日	むぎごはん	とり肉の香り揚げ	もやし炒め	生揚げのスープ	牛乳★(乳)	883kcal 37.4g	23日	むぎごはん	さばの塩焼き	じゃが芋の和風あえ	かんぴょうのみそ汁	牛乳★(乳)	812kcal 28.3g					
26日	黒コッパン★ ①	ポテトの	クリーム煮 ①	ジュリエンスープ	牛乳★(乳)	749kcal 28.5g	27日	ごはん	肉じゃが	じゃこきゅうり	根菜汁	牛乳★(乳)	758kcal 29.0g	28日	ごはん	あじの香味ソース	五目豆	キャベツのみそ汁	牛乳★(乳)	774kcal 34.7g	29日	ごはん	てり焼きハンバーグ ①	バジルポテト	ミネストローネ★	牛乳★(乳)		774kcal 27.1g	30日	むぎごはん	蒸ししゅうまい ①	チャプチェ★	青菜と豆腐のスープ	牛乳★(乳)	790kcal 28.2g

※県内産の食材は、牛乳です。キャベツと大根は、県内を含む複数の産地より調達します。

※「かわさきそだち」(市内産)の野菜

1日 ピクルス 「キャベツ」

29日 ミネストローネ 「トマト」

(天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。)

※給食休止日が学校ごとに異なりますので、ご注意ください。学校からの配布物などをご確認いただくようお願いいたします。

※★のついているものは、学校に直接配送されます。

※枠内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんぱく質(g)を表示しています。



菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。

食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の情報については、HPに掲載しています。
※給食の食材の産地、放射能検査結果、学校給食レシピもご覧いただけます。



▲詳細はこちら



学校給食費の口座振替日
(納期限)

【第1期】(4・5月分)

6月30日(月)

※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をお願いいたします。



給食での食物アレルギー情報について

「卵、乳、小麦」を使用している献立に以下の表示(卵 乳 小麦)を記載しています。このうち、除去できるものについては除去食対応をします。

卵



乳



小麦



※表示義務のある8品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ)のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみの5品目は給食では使用しません。

〇給食センターだよりもご覧ください。



新緑の香りがすがすがしい季節となりました。私たちが健康を保ち成長するために、1日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したものが食事摂取基準です。3回の食事の中で、偏りなくとることが大切です。成長期である中学生の時期は、どのように栄養をとるとよいでしょうか。今月は、中学校給食の栄養について紹介します。

中学生が1日の食事に必要な栄養量はどれくらいでしょうか？

中学生と成人(30～49歳)の食事摂取基準の比較

身体活動レベルはⅡ「ふつう」(通常の授業・通学・家事手洗い・軽いスポーツを含む。)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
12～14歳(男)	2,600	60	1,000	9.0
12～14歳(女)	2,400	55	800	12.5
30～49歳(男)	2,750	65	750	7.5
30～49歳(女)	2,050	50	650	10.5

*参考：(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2025年版より)



成長期にある中学生は、成人と比べて体をつくるもとになるカルシウムや鉄がとても多く必要になります。



中学校給食の1食の栄養量の目安(学校給食実施基準)抜粋

1食	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
	830	27～42 エネルギーの13～20%	450	4.5

*参考：(文部科学省「学校給食実施基準」2021年4月施行より)

1日に必要な栄養量の1/3を給食でとるように示されています。家庭での不足が考えられるカルシウムや鉄は1/3より多く設定されています。

～給食は体づくりに必要な栄養バランスのよい食事です～



給食の献立は、必要な栄養量を摂取できるように主食・主菜・副菜・汁物・牛乳などをそろえています。様々な食品を食べることで必要な栄養素をバランスよくとることができます。

給食の飯碗ラインについて

中学生に必要なエネルギーを補うため、主食のごはんをしっかり食べましょう。給食の飯碗の内側には、ごはんを盛り付ける目安になるラインがついています。上のライン(オレンジ色)は、中学生に必要なごはんの量を示しています。

上のライン(オレンジ色)まで盛り付けましょう。



【令和7年5月】				1日(木)		2日(金)			
アレルギーの原因物質を含む加工食品の表示について				麦ごはん ピクルス 牛乳		たけのこごはん(しょうゆごはん) かつおのたつた揚げ かきたま汁 かしわもち 牛乳			
献立名		加工食品名		アレルギーの原因物質		端午の節句について知る			
				卵	乳	小麦			
てり焼きハンバーグ		ハンバーグ					しょうゆ なると 豆腐(冷) 片栗粉 卵 長ねぎ ほうれん草(冷)		
ホキフライ		ホキフライ					0.6 20 10 5		
ハヤシライス		デミグラスソース					● たけのこごはんの具 水 酒 砂糖 塩 しょうゆ とり肉(皮つき) たけのこ(水煮) かんびょう にんじん 油揚げ(冷) さいいんげん(冷)		
蒸ししゅうまい		しゅうまい					12 0.72 2.4 0.12 4.8 12 20 1.4 18 12 5		
黒コッペパン		黒コッペパン					● かしわもち かしわもち		
ポテトのクリーム煮		ペンネマカロニ					40		
カレーコロツケ		カレーコロツケ							
※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使用する食品の中で、ごま、さば、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチンもアレルギーの原因となることがあります。 ※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。 ※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。				※除去する必要のない調味料・だし・添加物等 (文部科学省 学校給食における食物アレルギー対応指針より) 鶏卵：卵殻カルシウム 牛乳：乳糖・乳清焼成カルシウム 小麦：しょうゆ・酢・みそ 大豆：大豆油・しょうゆ・みそ ごま：ごま油 魚類：かつおだし・いりこだし・魚しょう 肉類：エキス					
				● 麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 砂糖 2.7 酢 3.6 塩 0.4 ● ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 たまねぎ 42 にんじん 32 じゃが芋 50 トマト水煮 8 カラメルソース 2 塩 1.4 こしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 油 5.2 小麦粉 5.8 カレー粉 1 ● ピクルス キャベツ(市内産) 29 にんじん 10 きゅうり 15 ゆで塩 エネルギー 835 kcal たんぱく質 29.1 g					
				● しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2 ● たけのこごはんの具 水 12 酒 0.72 砂糖 2.4 塩 0.12 しょうゆ 4.8 とり肉(皮つき) 12 たけのこ(水煮) 20 かんびょう 1.4 にんじん 18 油揚げ(冷) 12 さいいんげん(冷) 5 ● かつおのたつた揚げ 揚げ油 3 かつお(角) 60 しょうが 0.8 しょうゆ 4.3 片栗粉 10.8 ● かきたま汁 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 にんじん 10 塩 0.8 エネルギー 907 kcal たんぱく質 41.8 g					
				端午の節句の 行事食					
5日(月)		こどもの日		6日(火)		振替休日			
				7日(水)		麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ もやしのうま煮 けんちん汁 牛乳			
				塩こうじについて知る		給食のマヨネーズについて知る			
				● 麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ● ぶりの塩こうじから揚げ 揚げ油 3.5 ぶりの角 70 にんにく 0.2 しょうが 0.2 酒 0.5 塩 0.2 しょうゆ 0.2 みりん 0.2 液体塩こうじ 5.4 片栗粉 12.6 ● もやしのうま煮 油 0.5 しょうが 0.13 豚肉(もも) 7 砂糖 1 しょうゆ 3.5 にんじん 7 もやし 58 片栗粉 0.8 にら 4 ● けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 エネルギー 887 kcal		● ごはん 精白米 105 ● 生揚げの四川煮 油 0.6 にんにく 0.2 しょうが 0.4 豆板醤 0.4 豚ひき肉(もも) 23 砂糖 1 しょうゆ 2.5 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 大豆ミート(小粒) 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 15 片栗粉 0.5 ● ツナサラダ 切り干し大根 4.5 ホールコーン(冷) 7 きゅうり 11 ゆで塩 10 まぐろフレーク 1 しょうゆ 1 ドレッシング 5 (マヨネーズタイプ卵不使用) こしょう 0.02 エネルギー 807 kcal		● 野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 もやし 30 キャベツ 20 水 1 塩 0.04 こしょう 1.3 がらすープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 5 にら 0.6 ごま油 ● 肉野菜炒め 油 0.5 しょうが 0.6 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 25 キャベツ 20 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 チンゲン菜 5 ● 春雨スープ 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 15 エネルギー 812 kcal	
				たんぱく質 36.7 g		たんぱく質 32.8 g			

12日(月)	麦ごはん ホキフライ 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ 牛乳 (乳)小	13日(火)	麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 ビリ辛中華スープ 牛乳 (乳)	14日(水)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ おひたし 豚汁 牛乳 (乳)小	15日(木)	ハヤシライス(麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)小	16日(金)	とりむね肉のひつまぶし風照焼井(麦ごはん) 切り干し大根のゴママヨサラダ たまねぎのみそ汁 牛乳 (乳)
◎盛り付け方に気をつける		豚肉の栄養について知る		◎飯碗、汁碗を持って食べる		春キャベツについて知る		切り干し大根の栄養を知る	
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	豆乳 10 塩 0.8 こしょう 0.02 油 3 小麦粉 3	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	豆板醤 0.2 にんにく 0.6 とり肉(皮なし) 25 たまねぎ 15 水 35 キャベツ 0.9 塩 32 こしょう 32 塩 0.18 たらねぎ 35 にんじん 18 しょうゆ 2.7 オイスターソース 1.8 酒 0.9 粗びき黒こしょう 0.04 こしょう 0.02 にら 4 片栗粉 1.4	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	こんにゃく 10 水 5 じゃが芋 20 豆腐(冷) 35 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10	●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 塩 0.01 こしょう 35 じゃが芋 10 トマト水煮 12 トマトケチャップ 6.5 デミグラスソース 4.6 ウスターソース 2 しょうゆ 0.1 砂糖 5.7 油 6.4 小麦粉 3.9	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	とりむね肉のひつまぶし風照焼井 揚げ油 4 とり肉(むね・皮つき) 60 とり肉(むね・皮なし) 20 酒 1.2 塩 0.3 片栗粉 12 水 4.2 砂糖 7 しょうゆ 2 酒 1.4 みりん 7	●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 46 たまねぎ 20 じゃが芋 20 油揚げ(冷) 8 えのきたけ(冷) 8 赤みそ 4.8 白みそ 4.8
●ホキフライ 揚げ油 9.1 ホキフライ 70		●豚肉の黒こしょう炒め 油 0.9 豚肉(もも) 32 豚肉(肩) 32 塩 0.18 たらねぎ 35 にんじん 18 しょうゆ 2.7 オイスターソース 1.8 酒 0.9 粗びき黒こしょう 0.04 こしょう 0.02 にら 4 片栗粉 1.4		●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 6.5 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.3 水 2.4 豆腐(冷) 15 片栗粉 0.6 水 0.1 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.5 しょうゆ 2.9 みりん 1 油揚げ(冷) 8 もやし 42 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩	●おひたし 水 0.1 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.5 しょうゆ 2.9 みりん 1 油揚げ(冷) 8 もやし 42 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩	●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 65		●切り干し大根のゴママヨサラダ 切り干し大根 4.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 厚けずり節(かつお) 1 塩 0.08 砂糖 0.5 しょうゆ 1.6	
●中濃ソース 中濃ソース 8		●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 きゅうり 10 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36		●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 15 大根 20				●切り干し大根のゴママヨサラダ 切り干し大根 4.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 厚けずり節(かつお) 1 塩 0.08 砂糖 0.5 しょうゆ 1.6	
●野菜ソテー 油 0.6 ベーコン 2.4 にんじん 12 ホールコーン(冷) 35 ほうれん草(冷) 10 塩 0.3 こしょう 0.02		●ピリ辛中華スープ 油 0.6							
●クリームスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 15 にんじん 15 たまねぎ 35 水 1 スープの素 25 じゃが芋 40 調理用牛乳 40 エネルギー 896 kcal たんぱく質 30.1 g									
19日(月)	キムチビビンバ(麦ごはん) わかめスープ りんごゼリー 牛乳 (乳)	20日(火)	給食休止日	21日(水)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) ポイル野菜ドレッシングあえ わかめのみそ汁 牛乳 (乳)	22日(木)	麦ごはん とり肉の香り揚げ もやし炒め 生揚げのスープ 牛乳 (乳)	23日(金)	麦ごはん さばの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳 (乳)
発酵食品のキムチについて知る				ドレッシングについて知る		とり肉の香り揚げを味わう		◎魚の上手な食べ方を知る	
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	白すりごま 0.8	●わかめスープ ベーコン 2.4 水 20 とり肉(皮つき) 15 にんじん 30 たまねぎ 30 塩 0.8 こしょう 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.5 砂糖 1.2 片栗粉 1.3 わかめ(冷) 13		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 3 切り干し大根 35 たまねぎ 20 じゃが芋 5 赤みそ 5 白みそ 13 わかめ(冷) 13	●とり肉の香り揚げ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 塩 0.57 こしょう 0.01 しょうゆ 1.14 砂糖 0.36 米粉 3.5 水 3.5 白いりごま 3.7 片栗粉 14.2	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60	
●キムチビビンバ(肉) 油 0.65 にんにく 0.2 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1.3 しょうゆ 1.3 切り干し大根 3.5 たまねぎ 15 白菜刻みキムチ(冷) 15 砂糖 2 しょうゆ 2.5 にら 5 片栗粉 0.7		●りんごゼリー りんごゼリー 40		●高野豆腐のそぼろごはん 油 0.6 しょうが 0.65 豚ひき肉(もも) 36 にんじん 20 酒 1.3 みりん 2.3 砂糖 3.5 しょうゆ 7.7 凍り豆腐 6.5 大豆ミート(小粒) 3		●もやし炒め 油 0.5 ベーコン 3.6 たまねぎ 12 にんじん 6 もやし 50 ゆで塩 0.3 塩 0.02 こしょう 0.6 しょうゆ 0.5	●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60	●じゃが芋の和風あえ じゃが芋 56 にんじん 8 ゆで塩 0.4 ごま油 0.4 ひじき 2.8 しょうゆ 2.1 酒 2.1 みりん 2.1 むきえだ豆(冷) 5 けずり節(かつお) 0.5	
●キムチビビンバ(野菜) もやし 30 にんじん 12 ほうれん草(冷) 12 ゆで塩 0.2 ごま油 1.3 長ねぎ 1.5 砂糖 3.9 しょうゆ 0.02 ラー油 0.8 白いりごま 0.8				●ポイル野菜ドレッシングあえ にんじん 10 ホールコーン(冷) 10 もやし 25 キャベツ 10 ゆで塩 1.4 酢 0.7 砂糖 3 しょうゆ 0.7 油 0.4 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4		●生揚げのスープ 油 0.5	●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 5 かんぴょう 20 たまねぎ 20 豆腐(冷) 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 8		
エネルギー 824 kcal たんぱく質 33.3 g				エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.5 g		エネルギー 883 kcal たんぱく質 37.4 g		エネルギー 812 kcal たんぱく質 28.3 g	

26日(月)	黒コッペパン ポテトのクリーム煮 ジュリエンスープ 牛乳 (乳)小	27日(火)	ごはん 肉じゃが じゃこきゅうり 根菜汁 牛乳 (乳)	28日(水)	ごはん あじの香味ソース 五目豆 キャベツのみそ汁 牛乳 (乳)	29日(木)	ごはん てり焼きハンバーグ バジルポテト ミネストローネ 牛乳 (乳)小	30日(金)	麦ごはん 蒸ししゅうまい チャプチェ 青菜と豆腐のスープ 牛乳 (乳)小
◎パンの食べ方を知る		食品に含まれる水分について知る(きゅうり)		◎はしの使い方を知る		「かわさきそだち」のトマトを味わう		しゅうまいについて知る	
●黒コッペパン	35	●ごはん	105	●ごはん	100	●ごはん	100	●麦ごはん	92
黒コッペパン	60	精白米	105	精白米	100	精白米	100	精白米	8
●ポテトのクリーム煮	0.5	●肉じゃが	0.8	●あじの香味ソース	3	●てり焼きハンバーグ	80	●蒸ししゅうまい	54
油	2	油	17	揚げ油	60	ハンバーグ	5	しゅうまい	54
ベーコン	2	豚肉(もも)	17	塩あじ(切り身・澱粉付)	0.1	水	5	●チャプチェ	0.5
とり肉(皮つき)	15	豚肉(肩)	17	油	0.1	砂糖	1.8	油	0.2
とり肉(皮なし)	15	こんにゃく	15	ごぼう	10	しょうゆ	3	にんにく	0.2
たまねぎ	30	にんにく	22	しょうが	0.9	みりん	2	豚肉(もも)	7.5
にんにく	15	たまねぎ	22	にんにく	3.6	片栗粉	0.6	豚肉(肩)	7.5
塩	0.9	水	5	水	1.8	●バジルポテト	0.5	塩	0.1
こしょう	0.04	じゃが芋	55	砂糖	0.45	油	0.3	こしょう	0.01
チーズ	5	酒	0.4	しょうゆ	3	にんにく	0.3	オイスターソース	1
水		砂糖	2.2	豆板醤	0.04	たまねぎ	15	たまねぎ	20
ペンネマカロニ	12	しょうゆ	5.5	酢	0.6	塩	0.22	砂糖	0.3
調理用牛乳	55	むきえだ豆(冷)	5	ごま油	0.22	こしょう	0.02	酒	0.3
豆乳	5.4	●じゃこきゅうり(じゃこ)	0.3	●五目豆	0.6	バジルペースト	1	もやし	15
油	4.8	ごま油	0.3	油	0.6	じゃが芋	60	にんにく	8
小麦粉	4.8	しらす干し	3	とり肉(皮つき)	10	ゆで塩		キャベツ	15
じゃが芋	60	●じゃこきゅうり(きゅうり)	42	にんにく	15	●ミネストローネ	0.6	春雨	6
ゆで塩		きゅうり	42	ひじき	1	油	0.6	にら	3
ほうれん草(冷)	5	ゆで塩	1.4	こんにゃく	15	にんにく	0.36	しょうゆ	3.6
●ジュリエンスープ	0.6	酢	0.6	ごんで大豆	25	セロリ	1.6	砂糖	0.6
油	5	砂糖	0.6	砂糖	2	ベーコン	4.5	白いりごま	0.5
ベーコン	1	しょうゆ	1.8	しょうゆ	4	たまねぎ	25	ごま油	0.5
セロリ	15	ごま油	0.6	●キャベツのみそ汁	0.6	にんにく	15	●青菜と豆腐のスープ	0.5
にんにく	25	●根菜汁		水	0.6	塩	0.9	油	0.5
たまねぎ		エネルギー	758 kcal	こんぶ		こしょう	0.04	エネルギー	790 kcal
水		たんぱく質	28.5 g	エネルギー	774 kcal	エネルギー	774 kcal	たんぱく質	27.1 g
エネルギー	749 kcal	たんぱく質	28.5 g	たんぱく質	29.0 g	たんぱく質	34.7 g	たんぱく質	28.2 g