





月	火	水	木	金
<p>3日</p> <p>文化の日</p> 	<p>4日</p> <p>ごはん 赤しそふりかけ 豚肉と生揚げの炒め煮 根菜のごまサラダ* 白菜のみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>805kcal 27.7g</p>	<p>5日</p> <p>麦ごはん とり肉のチリソース 三色ナムル 春雨の中華スープ 牛乳★(乳)</p> <p>845kcal 33.8g</p>	<p>6日</p> <p>高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) キャベツの塩こんぶあえ のっぺい汁 牛乳★(乳)</p>  <p>790kcal 33.6g</p>	<p>7日</p> <p>麦ごはん ホキフライ ① 中濃ソース ひじきのサラダ* 白いんげん豆の バタージュ ① 牛乳★(乳)</p> <p>909kcal 32.9g</p>
<p>10日</p> <p>麦ごはん シュクメルリ ① 野菜ソテー 牛乳★(乳)</p> <p>887kcal 31.6g</p>	<p>11日</p> <p>肉丼 (麦ごはん) かんぴょうのみそ汁 りんご 牛乳★(乳)</p> <p>829kcal 33.6g</p>	<p>12日</p> <p>麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め* 塩だれ野菜 かきたまスープ ① 牛乳★(乳)</p> <p>762kcal 35.2g</p>	<p>13日</p> <p>麦ごはん チキンカレー ① キャベツとじゃこの 炒め煮 ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>890kcal 34.1g</p>	<p>14日</p> <p>能登復興応援メニュー 麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ 白菜のおかか煮 めった汁 牛乳★(乳)</p> <p>894kcal 35.6g</p>
<p>17日</p> <p>切り干し大根のまぜごはん (ごはん) ちくわの磯辺揚げ ① 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>782kcal 28.3g</p>	<p>18日</p> <p>カレーミートサンド (丸パン★ ①) ジャーマンポテト コーンクリーム スープ ① 牛乳★(乳)</p> <p>775kcal 35.3g</p>	<p>19日</p> <p>麦ごはん とり肉の香り揚げ じゃが芋と豆のサラダ 沢煮椀 牛乳★(乳)</p> <p>887kcal 36.3g</p>	<p>20日</p> <p>ごはん 蒸ししゅうまい ① チャプチェ* わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳)</p> <p>793kcal 26.2g</p>	<p>21日</p> <p>和食の日の行事食 ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ けんちん汁* 牛乳★(乳)</p>  <p>856kcal 29.7g</p>
<p>24日</p> <p>学校給食費の 口座振替日 【第5期】(10月分) 10月31日(金) 【第6期】(11月分) 12月1日(月) ※前日までに登録口座に入 金・残高のご確認をしていただ きますようお願いいたします。</p>	<p>25日</p> <p>麦ごはん ハンバーグ たまねぎソース ① スパゲッティ イタリアン ① ジュリエンスープ 牛乳★(乳)</p> <p>815kcal 30.2g</p>	<p>26日</p> <p>麦ごはん 春巻き ① スタミナ炒め 青菜のスープ 牛乳★(乳)</p> <p>755kcal 27.0g</p>	<p>27日</p> <p>麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらと豆腐のスープ 牛乳★(乳)</p> <p>813kcal 33.3g</p>	<p>28日</p> <p>麦ごはん 赤魚のてり焼き じゃが芋のそぼろ煮 大根のとりみ汁 牛乳★(乳)</p>  <p>748kcal 36.7g</p>

14日

能登復興応援

メニュー

「能登半島地震被災者支援等の寄附金」の一部を活用し、学校給食で能登の食材を使用することで、能登の復興を応援する取組です。石川県の郷土料理である「めった汁」に「能登白ねぎ」を使用します。能登の食材や地域の食文化、農業への理解といった子どもたちの食育の学びを推進するとともに、能登地域への理解を深め、被災地支援につなげます。



※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。大根、豚肩肉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

6日 のっぺい汁「大根」

21日 けんちん汁「大根」

25日 ジュリエンスープ「にんじん」「キャベツ」

28日 大根のとりみ汁「大根」

(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で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。

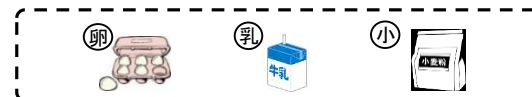
※枠内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんぱく質(g)を表示しています。

葉栗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。



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)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。



※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。

学校給食のレシピ
レシピ動画 公開中!

*がついた料理はレシピを紹介しています。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/page/0000125035.html>



食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の産地、放射能検査の結果についてはHPに掲載しています。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>



〇給食センターだよりもご覧ください。

あき ふか かん きせつ
秋の深まりを感じる季節となりました。この時期は、新米をはじめとする旬のおいしい食材
お おく でまわ ひ とり
が多く出回ります。一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識
するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日が「いいにほんしょく」＝「和食
ひ せいてい
の日」と制定されました。



きゅうしょく
給食においても、米飯給食90%以上、「和」の食生活が自然と身につく「健康給食」に
と く こんげつ にほん でんとうてき しゅしょく こめ
取り組んでいます。今月は、日本の伝統的な主食である「米・ごはん」について紹介します。

こめ えいよう 米の栄養



わたし けんこう からだ かつどう
私たちが健康な体で活動するために
かつどう ささ からだ つく
は、活動を支えるエネルギーと体を作る
たんぱく質が必要です。
こめ げん たんすいかぶつ
米にはエネルギー源となる炭水化物と
からだ せいぶん しつ りょうほう ふく
体の成分となるたんぱく質の両方が含
まれており、理にかなった食品です。ま
た、米は小麦と比較して、リンやマグネシ
ウムなどのミネラルを多く含みます。

せいはいくまい まい きゅうしょく りょう
精白米（うるち米）のごはん220g（給食の量）に
ふく えいようせいぶん
含まれる栄養成分



- エネルギー 343kcal
- 炭水化物 81.6g
- たんぱく質 5.5g
- 脂質 0.7g
- ビタミン・無機質など

にほんしょくひんりょうせいぶんひょう はちてい そうほ ねん
（日本食品標準成分表（八訂）増補2023年より）

せいちょうき 成長期にごはんでエネルギーをしっかりとろう！



ちゅうがくせい せいちょうき しんちょう たいじゅう そうか
中学生は成長期で身長や体重が増加し、また、スポーツをする機会が多く活動量も増える傾向にあります。その
ため、特にエネルギーやたんぱく質、カルシウム、鉄などの栄養素を意識してとる必要があります。

しかし、給食の残食量を見ると、ごはんの残りが多い日があります。これは、成長期に必要なエネルギーが足り
ていない生徒がいるということです。成長期は、骨や筋肉、内臓、生殖器などの発育・発達が著しい時期なので、
エネルギー不足にならないようにごはんをしっかりと食べましょう。



オレンジ
ライン

うえ
上のオレンジラインを
めやす もつ
目安に盛り付けましょう！



ちゅうがくせい ひつよう りょう
中学生に必要なごはんの量

ごはんを食べると太る？

「ごはんを食べると太るのではないかと心配する人もいるのではないのでしょうか。

ごはんは、小麦などの粉から作られるパンや麺類と違い、
つぶのままと摂取するため、よく噛んで食べることでパンや麺類
に比べて、ゆっくり消化・吸収されます。ごはんは、お腹
が空しくなく腹もちがよく、脂質が少ないこと、糖質だけで
なく食物繊維も含まれることから「体脂肪になりにくい」と
いうメリットがあります。

しゅりょうじきゅうりつ 食料自給率UP & しょくひん さくげん 食品ロス削減

ごはんを積極的に食べることや食事を残さず
食べることは、自分の成長につながるだけでなく、
日本の食料自給率を上げ、食品ロスの削減
にもつながります。

自分のため、日本のため、
地球のためにできることを
考えて今日から実践していき
ましょう。



献立名の下段に献立のねらいを記載しています。◎印の献立は、給食目標に即したねらいの献立です。

※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、学校からの配布物等でご確認いただくようお願いいたします。

資料①

3日(月)		文化の日		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	
		ごはん 赤しそふりかけ 豚肉と生揚げの炒め煮 根菜のごまサラダ 白菜のみそ汁 牛乳 <small>(乳)</small>		ごはん 赤しそふりかけ 豚肉と生揚げの炒め煮 根菜のごまサラダ 白菜のみそ汁 牛乳 <small>(乳)</small>		ごはん 赤しそふりかけ 豚肉と生揚げの炒め煮 根菜のごまサラダ 白菜のみそ汁 牛乳 <small>(乳)</small>		ごはん 赤しそふりかけ 豚肉と生揚げの炒め煮 根菜のごまサラダ 白菜のみそ汁 牛乳 <small>(乳)</small>		ごはん 赤しそふりかけ 豚肉と生揚げの炒め煮 根菜のごまサラダ 白菜のみそ汁 牛乳 <small>(乳)</small>	
		【献立のねらい】◎日本の伝統調味料 みそについて知る		チリソースについて知る		「かわさきそだち」の大根を味わう		米粉について知る			
		●ごはん 精白米 100		●白菜のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 3 かんぴょう 40 白菜 5 えのきたけ(冷) 5 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 10		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●春雨の中華スープ 油 0.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 たまねぎ 30 にんじん 15 水 1.3 春雨 5 キャベツ 20 粗塩 0.9 にんにく 0.03 しょうゆ 0.4 豆板醤 0.2 長ねぎ 4 水 6 砂糖 0.6 トマトケチャップ 10 酢 0.6		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●高野豆腐のそぼろごはん 油 0.6 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		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ホキフライ 揚げ油 9.1 ホキフライ 70 ●中濃ソース 中濃ソース 6 ●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 25 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.4 酢 0.7 しょうゆ 3 油 0.7 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4 ●白いんげん豆のポターージュ 油 0.6 ベーコン 2.4 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 35	
		●根菜のごまサラダ まぐろフレーク 12 ごぼう 8 にんじん 5 切り干し大根 2.5 ホールコーン(冷) 5 むきえだ豆(冷) 3 ゆで塩 9 ごまドレッシング 9 白すりごま 1		●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 1 ごま油 0.1 にんにく 0.35 粗塩 0.04 砂糖 0.7 白いりごま 0.7		●キャベツの塩こんぶあえ キャベツ 60 ゆで塩 0.5 ごま油 0.3 粗塩 1.3 塩こんぶ 1 白いりごま 1 ●のっぺい汁 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 15 とり肉(皮つき) 15 にんじん 30 大根(市産) 30		●キャベツの塩こんぶあえ キャベツ 60 ゆで塩 0.5 ごま油 0.3 粗塩 1.3 塩こんぶ 1 白いりごま 1 ●のっぺい汁 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 15 とり肉(皮つき) 15 にんじん 30 大根(市産) 30		●白いんげん豆のポターージュ 油 0.6 ベーコン 2.4 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 35	
		エネルギー 805 kcal たんぱく質 27.7 g		エネルギー 845 kcal たんぱく質 33.8 g		エネルギー 790 kcal たんぱく質 33.6 g		エネルギー 909 kcal たんぱく質 32.9 g			
10日(月)		麦ごはん シュクメルリ 野菜ソテー 牛乳 <small>(乳)(小)</small>		11日(火)		肉丼(麦ごはん) かんぴょうのみそ汁 りんご 牛乳 <small>(乳)</small>		12日(水)		麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 かきたまスープ 牛乳 <small>(乳)(小)</small>	
		新献立 シュクメルリを味わう		旬の果物「りんご」を味わう		卵の栄養について知る		チキンカレーを味わう		能登の食材を知り復興を応援する	
		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 粗塩 0.3 こしょう 0.02		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●りんご りんご 35.88 塩水		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●豚肉の黒こしょう炒め 油 0.9 豚肉(もも) 32 豚肉(肩) 32 粗塩 0.18 たまねぎ 35 にんじん 18 エリンギ 5 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 102 米粒麦 8 ●チキンカレー 油 0.65 にんにく 0.65 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 白ワイン 1.3 たまねぎ 84 にんじん 32 水 50 じゃが芋 1.56 粗塩 0.01 こしょう 3.9 ウスターソース 5.2 油 5.8 小麦粉 1 カレー粉 1		●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(角) 70 にんにく 0.2 酒 0.5 粗塩 0.2 しょうゆ 0.2 みりん 0.2 液体塩こうじ 6 片栗粉 12.6 ●白菜のおかか煮 しょうゆ 2.3 白菜 50 もやし 20 小松菜 10 ゆで塩 0.8 ●めった汁 ごま油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 12 こんにゃく 20	
		●シュクメルリ 油 0.5 にんにく 1.5 とり肉(皮つき) 50 たまねぎ 30 にんじん 20 粗塩 1.1 こしょう 0.06 水 35 じゃが芋 10 チーズ 0.5 スープの素 7 油 8.4 小麦粉 72.3 調理用牛乳 10 豆乳 1.2 しょうゆ 1.0 レモン果汁(冷) 0.5		●肉丼 油 1.2 しょうが 0.25 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 にんにく 0.4 酒 0.6 こんにゃく 30 ごぼう 10 にんじん 15 たまねぎ 55 砂糖 3 しょうゆ 8.7 片栗粉 2 さやいんげん(冷) 5		●塩だれ野菜 きゅうり 10 もやし 25 キャベツ 25 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36		●キャベツとじゃこの炒め煮(じゃこ) ごま油 0.2 しらす干し 3 ●キャベツとじゃこの炒め煮(キャベツ) ごま油 0.7 キャベツ 50		●ヨーグルト ヨーグルト 70 ●めった汁 ごま油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 12 こんにゃく 20	
		エネルギー 887 kcal たんぱく質 31.6 g		エネルギー 829 kcal たんぱく質 33.6 g		エネルギー 762 kcal たんぱく質 35.2 g		エネルギー 890 kcal たんぱく質 34.1 g		エネルギー 894 kcal たんぱく質 35.6 g	

17日(月)	切り干し大根のまぜごはん(ごはん) ちくわの磯辺揚げ 豆腐のみそ汁 牛乳		18日(火)	カレーミートサンド(丸パン) ジャーマンポテト コーンクリームスープ 牛乳		19日(水)	麦ごはん とり肉の香り揚げ じゃが芋と豆のサラダ 沢煮碗 牛乳		20日(木)	ごはん 蒸ししゅうまい チャプチェ わかめとコーンのスープ 牛乳		21日(金)	ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ けんちん汁 牛乳								
◎切り干し大根について知る			コーンの栄養について知る			◎だしを味わう			◎ごはんのよさを知る			◎和食のよさを知る									
●ごはん 精白米	95	赤みそ 白みそ 小松菜	5 5 10	●丸パン 丸パン	60	たまねぎ 粗塩 こしょう 水	30 0.8 0.04	●麦ごはん 精白米 米粒麦	92 8	●沢煮碗 水 こんぶ 厚けずり節(かつお) 豚肉(もも) 豚肉(肩) ごぼう 大根 にんじん 酒 粗塩 しょうゆ 水 小松菜	100 15 4 7.5 7.5 10 30 15 0.5 0.8 2 5	とり肉(皮つき) にんじん たまねぎ ホールコーン(冷) 粗塩 こしょう がらスープ しょうゆ 片栗粉 わかめ(冷)	10 15 25 25 0.8 0.02 1.3 1.5 1.2 13	●ごはん 精白米	100	大根(市内産) じゃが芋 粗塩 豆腐(冷) しょうゆ 長ねぎ	22 35 0.5 35 3.6 5				
●切り干し大根のまぜごはんの具 油 とり肉(皮つき) ごぼう にんじん 油揚げ(冷) 切り干し大根 水 酒 砂糖 しょうゆ みりん さやいんげん(冷)	0.4 18 5 9 7 6.6 0.9 1.8 8.1 0.9 4		●カレーミートサンド 油 豚ひき肉(もも) たまねぎ にんじん 砂糖 粗塩 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ 大豆ミート(大粒) 片栗粉	0.5 40 30 15 0.2 0.2 0.4 4 5 5 0.4	コーンビュール(冷) ホールコーン(冷) 油 小麦粉 調理用牛乳 ほうれん草(冷)	25 20 3 3 67 5	●とりの肉の香り揚げ 揚げ油 とり肉(皮つき) 粗塩 こしょう しょうゆ 砂糖 米粉 水 白いりごま 片栗粉	4 80 0.57 0.01 1.14 0.36 3.5 3.5 3.7 14.2	●じゃが芋と豆のサラダ じゃが芋 きゅうり たまねぎ ゆで塩 まぐろフレーク ミックスビーンズ 酢 砂糖 粗塩 こしょう ドレッシング (マヨネーズタイプ卵不使用)	25 8 10 10 10 0.9 0.2 0.2 0.01 5	●ごはん 精白米 蒸ししゅうまい しゅうまい ●チャプチェ 油 にんにく 豚肉(もも) 豚肉(肩) 粗塩 こしょう オイスターソース たまねぎ 砂糖 酒 もやし にんじん キャベツ 春雨 にら しょうゆ 砂糖 白いりごま ごま油 ●わかめとコーンのスープ 水	15 10 25 25 0.8 0.02 0.5 7.5 7.5 0.1 0.01 1 20 0.3 0.3 15 8 15 6 3 3.6 0.6 0.5 0.5 3	●さばのごまみそかけ 揚げ油 さば(切り身・濃粉付) 水 赤みそ 砂糖 みりん 白いりごま 白すりごま ●磯香あえ もやし 白菜 にんじん ゆで塩 しょうゆ 砂糖 きざみのり ●けんちん汁 油 とり肉(皮つき) ごぼう にんじん 水 こんぶ 厚けずり節(かつお)	3 60 7.2 4.3 1.5 1.5 0.2 0.2 15 45 5 2.7 0.9 0.3 0.5 15 10 15 0.6 4							
エネルギー	782 kcal	たんぱく質	28.3 g	エネルギー	775 kcal	たんぱく質	35.3 g	エネルギー	887 kcal	たんぱく質	36.3 g	エネルギー	793 kcal	たんぱく質	26.2 g	エネルギー	856 kcal	たんぱく質	29.7 g		
24日(月)	振替休日			25日(火)	麦ごはん ハンバーグたまねぎソース スパゲッティタリアン ジュリエンヌスープ 牛乳		26日(水)	麦ごはん 春巻き スタミナ炒め 青菜のスープ 牛乳		27日(木)	麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらと豆腐のスープ 牛乳		28日(金)	麦ごはん 赤魚のてり焼き じゃが芋のそぼろ煮 大根のとりみ汁 牛乳							
				「かわさきそだち」のにんじんとキャベツを味わう			春巻きについて知る			タッカルビについて知る			◎日本の伝統調味料 しょうゆについて知る								
				●麦ごはん 精白米 米粒麦	92 8	●ジュリエンヌスープ 油 ベーコン セロリ にんじん(市内産) たまねぎ 水 キャベツ(市内産) スープの素 しょうゆ 粗塩 こしょう	0.6 5 1 15 25 35 1.3 0.4 0.7 0.04	●麦ごはん 精白米 米粒麦	97 8	●春巻き 揚げ油 春巻き	2 50	●スタミナ炒め 油 にんにく 豚肉(もも) 豚肉(肩) にんじん たまねぎ 砂糖 しょうゆ 粗塩 オイスターソース もやし にら 片栗粉 ごま油	0.5 0.4 15 15 8 20 1.4 4.2 0.07 1.4 35 5 1.4 0.3	●麦ごはん 精白米 米粒麦	92 8	●にらと豆腐のスープ 水 豚肉(もも) 豚肉(肩) たまねぎ 粗塩 こしょう がらスープ しょうゆ 豆腐(冷) 片栗粉 にら ごま油	10 8 10 15 0.5 0.02 1.3 2.4 40 1.2 8 0.6	●麦ごはん 精白米 米粒麦	92 8	厚けずり節(かつお) とり肉(皮つき) 大根(市内産) しょうゆ 豆腐(冷) 片栗粉 しょうゆ 水 砂糖 しょうゆ 片栗粉	4 15 35 1.7 0.8 35 2 1.3 2.6 1.3 0.3
				●ハンバーグたまねぎソース ハンバーグ 油 たまねぎ 水 砂糖 しょうゆ 酢 みりん 片栗粉	70 9 0.2 4.4 0.7 2.1 0.4 1.4 0.3	●スパゲッティタリアン 油 ベーコン とり肉(皮つき) たまねぎ にんじん 粗塩 こしょう トマト水煮 トマトケチャップ チーズ スパゲッティ ゆで塩 ピーマン	0.6 2 12 22 8 0.2 0.02 9 9 3 15 4	●青菜のスープ 油 ベーコン とり肉(皮つき) たまねぎ ゆで塩	0.5 4 15 30 10	●青葉のスープ ベーコン とり肉(皮つき) たまねぎ にんじん	4 15 30 10	●わかめとコーンのスープ もやし ホールコーン(冷) にんじん わかめ(冷) ゆで塩 たまねぎドレッシング	30 10 10 8 6	●赤魚のそぼろ煮 油 一味唐辛子 豚ひき肉(もも) にんじん たまねぎ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 じゃが芋 ゆで塩 むきえだ豆(冷)	0.3 0.01 20 15 20 1.3 4.3 1 60 6	●大根のとりみ汁 水 こんぶ	0.6				
エネルギー	815 kcal	たんぱく質	30.2 g	エネルギー	755 kcal	たんぱく質	27.0 g	エネルギー	813 kcal	たんぱく質	33.3 g	エネルギー	748 kcal	たんぱく質	36.7 g						