



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪



# 11月 予定献立表



城陽市立学校給食センター 中学校 NO 1

11月1日(金)			11月5日(火)			11月6日(水)			11月7日(木)			11月8日(金)						
<b>ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>すき焼き煮</b> <b>二色大学いも</b>  <b>城陽市の寺田いも・</b> <b>むらさきいもを使用！</b>			<b>ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>高野豆腐としょうがのスープ</b> <b>モウカサメの竜田揚げ</b>			<b>ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>玉ねぎのみそ汁</b> <b>鶏肉とさつまいもの旨煮</b> <b>茶団子</b>  <b>11月8日は</b> <b>城陽お茶の日！</b>			<b>ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>豆腐チゲ</b> <b>もやしのナムル</b>			<b>ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>チキンカレー</b> <b>フルーツナタデココ</b>						
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量			
(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g			
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本			
(赤) 牛肉スライス	35 g	(赤) 豚肉スライス	16 g	(赤) 豆腐	13 g	(赤) 豆腐	25 g	(赤) 鶏肉	35 g	(赤) 鶏肉	35 g	(赤) 鶏肉	35 g	(赤) 鶏肉	35 g			
(赤) 焼き豆腐	52 g	(緑) 人参	12 g	(緑) キャベツ	18 g	(緑) キムチ	32 g	(赤) 塩	0.06 g	(赤) 塩	0.06 g	(赤) 塩	0.06 g	(赤) 塩	0.06 g			
(緑) 白菜	39 g	(緑) キャベツ	24 g	(緑) 玉ねぎ	48 g	(緑) マロニエ	14 g	(緑) こしょう	0.01 g	(緑) こしょう	0.01 g	(緑) こしょう	0.01 g	(緑) こしょう	0.01 g			
(緑) 玉ねぎ	39 g	(緑) 玉ねぎ	32 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(緑) 人参	5 g	(緑) カレー粉	0.19 g	(緑) カレー粉	0.19 g	(緑) カレー粉	0.19 g	(緑) カレー粉	0.19 g			
(黄) 切り麩	3 g	(赤) 高野豆腐	3 g	(赤) 干しあわめ	0.6 g	(緑) ローレル	14 g	(赤) ローレル	0.04 g	(赤) ローレル	0.04 g	(赤) ローレル	0.04 g	(赤) ローレル	0.04 g			
(黄) 糸こんにゃく	39 g	(緑) しょうが	0.6 g	(赤) 中辛みそ	8 g	(緑) セロリ	47 g	(緑) セロリ	6 g	(緑) セロリ	6 g	(緑) セロリ	6 g	(緑) セロリ	6 g			
(緑) 青ねぎ	7 g	冷凍ブイヨン(キン)	7 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	(緑) しょうが	3 g	(緑) しょうが	0.6 g	(緑) しょうが	0.6 g	(緑) しょうが	0.6 g	(緑) しょうが	0.6 g			
淡口しょうゆ	0.9 g	白ワイン	2.4 g	削り節	3 g	(赤) おろしにんにく	4 g	(赤) おろしにんにく	0.4 g	(赤) おろしにんにく	0.4 g	(赤) おろしにんにく	0.4 g	(赤) おろしにんにく	0.4 g			
濃口しょうゆ	7.8 g	淡口しょうゆ	4.2 g	水	126 g	(赤) 人参	3 g	(緑) 人参	25 g	(緑) 人参	25 g	(緑) 人参	25 g	(緑) 人参	25 g			
(黄) 三温糖	3.8 g	塩	0.3 g	(赤) 鶏肉	31 g	(黄) ジャガ芋	50 g	(黄) ジャガ芋	50 g	(黄) ジャガ芋	50 g	(黄) ジャガ芋	50 g	(黄) ジャガ芋	50 g			
みりん	2.6 g	こしょう	0.02 g	(緑) しょうが	0.7 g	(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 玉ねぎ	50 g			
水	26 g	水	120 g	濃口しょうゆ	0.7 g	アレルゲンフリー・カレーフレーク	19 g	アレルゲンフリー・カレーフレーク	19 g	アレルゲンフリー・カレーフレーク	19 g	アレルゲンフリー・カレーフレーク	19 g	アレルゲンフリー・カレーフレーク	19 g			
(黄) さつまいも	59 g	(赤) モウカサメ	1 こ	(黄) でんぶん	5 g	(赤) ちくわ	1.3 g	(赤) ちくわ	1.3 g	(赤) ガラムマサラ	0.03 g	(赤) ガラムマサラ	0.03 g	(赤) ガラムマサラ	0.03 g			
(黄) むらさきいも	18 g	竜田揚げ(60 g)		(黄) 米油(揚げ油)	3 g	(緑) 緑豆もやし	39 g	(緑) 緑豆もやし	1.4 g	(緑) ウスター・ソース	1.4 g	(緑) ウスター・ソース	1.4 g	(緑) ウスター・ソース	1.4 g			
(黄) 米油(揚げ油)	8 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 水	106 g	(緑) 水	106 g	(緑) 水	106 g	(緑) 水	106 g	(緑) 水	106 g			
(黄) 三温糖	4.7 g			(緑) 玉ねぎ	33 g	(黄) ナタデココ	13 g	(黄) ナタデココ	13 g									
濃口しょうゆ	0.5 g			(緑) (冷) 三度豆	7 g	(緑) みかんレトルト	26 g	(緑) みかんレトルト	26 g									
(黄) でんぶん	0.3 g			(黄) 三温糖	0.7 g	(緑) パイン缶	18 g	(緑) パイン缶	18 g									
水	16 g			淡口しょうゆ	4.3 g	(黄) りんご缶	31 g	(黄) りんご缶	31 g									
(黄) 黒ごま	0.4 g			トマトケチャップ	2.3 g	(黄) ごま油	0.7 g	(黄) ごま油	0.7 g									
栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)	栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)	栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)	栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)			
826	27.1	24.7		652	29.3	17.7		875	24.1	18.9		621	24.5	14.4		739	23.3	16.9
11月11日(月)			11月12日(火)			11月13日(水)			11月14日(木)			11月15日(金)						
<b>味付けパン</b> <b>牛乳</b> <b>ペンネときのこのシチュー</b> <b>コールスローサラダ</b>			<b>ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>きりたんぽ鍋</b> <b>ハタハタの唐揚げ</b>			<b>ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>鶏団子と野菜の煮物</b> <b>ほうれん草のごま和え</b>			<b>麦ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>みそけんちん汁</b> <b>木の葉丼</b>			<b>ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>おでん(卵なし)</b> <b>キャベツのおひたし</b> <b>りんご</b>						
食品名			食品名			食品名			食品名			食品名						
(黄) 味付けパン	1 こ	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	90 g	(黄) 精白米	100 g	(赤) 麦	10 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本			
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	28 g	(赤) 揚げボール	18 g	(赤) 揚げボール	18 g			
(黄) ペンネ	8 g	(黄) きりたんぽ	42 g	(赤) 鶏つくね	43 g	(赤) 豆腐	33 g	(緑) 白菜	26 g	(緑) 大根	66 g	(緑) 大根	66 g	(緑) 大根	66 g			
(黄) オリーブオイル	0.1 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 玉ねぎ	52 g	(緑) 人参	31 g	(緑) 人参	24 g	(緑) 人参	24 g	(緑) 人参	24 g			
(赤) ショルダーベーコン	5 g	(赤) 鶏肉	11 g	(赤) 玉ねぎ	65 g	(黄) ジャガイモ	24 g	(黄) ジャガイモ	24 g	(赤) サイコこんにゃく	24 g	(赤) キャロットミニがんも	14 g	(赤) キャロットミニがんも	14 g			
(赤) 鶏肉	18 g	(緑) ごぼう	12 g	(黄) ジャガイモ	65 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(赤) 中辛みそ	9.5 g	(赤) 中辛みそ	3.4 g	(赤) 中辛みそ	3.4 g	(赤) 中辛みそ	3.4 g			
白ワイン	0.7 g	(黄) 糸こんにゃく	12 g	(黄) (冷) むき枝豆	8 g	(黄) 三温糖	1.3 g	(赤) こうじみそ	1.3 g	(赤) こうじみそ	3.4 g	(赤) こうじみそ	3.4 g	(赤) こうじみそ	3.4 g			
しめじ	10 g	(緑) しいたけ(生)	5 g	(黄) 三温糖	1.3 g	(緑) 青ねぎ	0.7 g	(赤) 煮干	0.8 g	(赤) 煮干	2.4 g	(赤) 煮干	2.4 g	(赤) 煮干	2.4 g			
えのきたけ	9 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(緑) 春菊	4 g	(黄) 春菊	4 g	(赤) 削り節	2 g	(赤) 削り節	2 g	(赤) 削り節	2 g	(赤) 削り節	2 g			
じゃが芋	46 g	(緑) 濃口しょうゆ	5.4 g	(黄) 濃口しょうゆ	5.4 g	(黄) 濃口しょうゆ	4.2 g	(黄) 白すりごま	0.7 g	(黄) 白すりごま	48 g	(黄) 白すりごま	48 g	(黄) 白すりごま	48 g			
玉ねぎ	46 g	酒	2.2 g	酒	2.2 g	酒	2.2 g	水	52 g	水	130 g	水	130 g	水	130 g			
人参	13 g	みりん	2.2 g	(緑) ほうれん草	13 g	(赤) かまぼこ	7 g	(赤) かまぼこ	12 g	(赤) 冷凍液卵	26 g	(赤) 淡口しょうゆ	1.7 g	(赤) 淡口しょうゆ	1.7 g			
(緑) (缶) クリームコーン	13 g	塩	0.2 g	(赤) 粉付きハタハタ	2 尾	(緑) 人参	10 g	(緑) 干しこいだけ	0.5 g	(緑) 玉ねぎ	42 g	(赤) 濃口しょうゆ	1.2 g	(赤) 濃口しょうゆ	1.2 g			
パセリ	0.7 g	冷凍ブイヨン(キン)	10 g	(黄) (15 g)	2 尾	(黄) 白いりごま	1 g	(黄) 白いりごま	1 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(黄) 三温糖	1.0 g	(黄) 三温糖	1.0 g			
冷凍ブイヨン(キン)	8 g	削り節	2 g	(黄) 米油(揚げ油)	3 g	(黄) 三温糖	0.5 g	(緑) 人参	8 g	(緑) 人参	1 g	(赤) 油揚げ	10 g	(赤) 油揚げ	10 g			
塩	0.7 g	(黄) でんぶん	0.6 g			みりん	0.5 g	(黄) 三温糖	3.3 g	(黄) 三温糖	0.8 g	(黄) 三温糖	1.2 g	(黄) 三温糖	1.2 g			
こしょう	0.04 g	水	108 g					(赤) 濃口しょうゆ	1.2 g	(赤) 濃口しょうゆ	3 g	(赤) 濃口しょうゆ	3 g	(赤) 濃口しょうゆ	3 g			
(赤) シュレッドチーズ	3 g			(赤) 粉付きハタハタ	2 尾	(黄) 白いりごま	1 g	(黄) 白いりごま	1 g	(黄) 青ねぎ	5 g	(黄) 三温糖	14 g	(黄) 三温糖	14 g			
米粉	3 g			(黄) (15 g														



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせてています♪

# 11月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

11月18日(月)			11月19日(火)			11月22日(金)			11月25日(月)		
食品名 1人分量			食品名 1人分量			食品名 1人分量			食品名 1人分量		
(黄) 国産小麦コッペパン 1 こ	(赤) 牛乳 1 本	(赤) ショルダーベーコン 13 g	(黄) 精白米 100 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 切り麩 2 g	(黄) 精白米 100 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 食パン 2 枚	(黄) いちごジャム(20g) 1 こ	(赤) 牛乳 1 本	(赤) ショルダーベーコン 11 g
(赤) ABCスープ 6 g	(緑) 人参 13 g	(緑) 大根 40 g	(赤) えのきたけ 8 g	(赤) 人参 12 g	(赤) 豚肉スライス 30 g	(赤) さつま揚げ 18 g	(赤) (冷) 紺厚揚げ 30 g	(赤) いちごジャム(20g) 1 こ	(緑) 人参 12 g	(緑) 玉ねぎ 36 g	(緑) 人参 12 g
(緑) 玉ねぎ 50 g	(緑) (冷) ホールコーン 13 g	(緑) 人参 12 g	(緑) 白菜 20 g	(緑) 青ねぎ 4 g	(緑) 大根 88 g	(緑) (冷) 三度豆 6 g	(緑) じやが芋 24 g	(赤) 牛乳 1 本	(緑) 玉ねぎ 36 g	(黄) じゃが芋 24 g	(黄) じゃが芋 24 g
(緑) 白菜 19 g	(緑) 青ねぎ 4 g	(赤) 中辛みそ 8 g	(赤) こうじみそ 1.6 g	(赤) 濃口しょうゆ 2.9 g	(赤) みりん 1.3 g	(赤) 濃口しょうゆ 5 g	(赤) セロリ 6 g	(赤) 牛乳 1 本	(黄) マカロニ 6 g	(黄) トマト水煮 12 g	(黄) トマト水煮 12 g
冷凍ブイヨン(チキン) 8 g	塩 0.5 g	(赤) 中辛みそ 8 g	(赤) 削り節 3 g	(赤) 三温糖 1.9 g	(赤) 三温糖 1.9 g	(赤) 淡口しょうゆ 2.1 g	(赤) 大豆(ドライパック) 18 g	(赤) 牛乳 1 本	(緑) おろしにんにく 0.6 g	(緑) トマトケチャップ 2.4 g	(緑) トマトケチャップ 2.4 g
こしょう 0.03 g	水 125 g	水 114 g	水 114 g	水 10 g	水 50 g	水 50 g	水 50 g	(黄) 三温糖 1.9 g	(黄) かぼちゃ 34 g	(黄) 塩 0.72 g	(黄) 塩 0.72 g
淡口しょうゆ 2.5 g	(赤) ポークフランク(60g) 1 本	(赤) さば(一夕・50g) 1 こ	(赤) 芽ひじき 3 g	(赤) 油揚げ 10 g	(赤) 人参 5 g	(赤) 城陽産さつまいも 1 こ	(赤) 三温糖 0.2 g	(赤) 三温糖 0.2 g	(緑) 玉ねぎ 17 g	こしょう 0.01 g	(緑) かぼちゃ 34 g
水 125 g	(緑) キャベツ 38 g	(赤) 油揚げ 10 g	(赤) 濃口しょうゆ 2.9 g	(赤) 三温糖 1.9 g	(赤) 煮干 0.5 g	(赤) コロッケ(70g) 1 こ	(赤) 三温糖 0.1 g	(赤) 三温糖 0.1 g	(緑) 人参 7 g	(緑) 三温糖 0.2 g	(緑) 三温糖 0.2 g
(緑) カレー粉 0.09 g	トマトケチャップ 6 g	(緑) 人参 5 g	(赤) 濃口しょうゆ 2.9 g	(赤) 煮干 0.5 g	(赤) 水 10 g	(黄) 米油(揚げ油) 7 g	(赤) 水 108 g	(赤) 三温糖 0.1 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ 7 g	(赤) 三温糖 0.03 g	(赤) 三温糖 0.03 g
こしょう 0.01 g	(緑) トマトケチャップ 0.01 g	(緑) 人参 5 g	(赤) 三温糖 1.9 g	(赤) 水 10 g	(赤) (赤) かぼちゃ 34 g	(赤) 三温糖 0.7 g	(赤) 醋 0.7 g	(赤) 三温糖 0.03 g	(緑) 三温糖 0.03 g	(緑) 三温糖 0.03 g	(緑) 三温糖 0.03 g
セルフホットドッグ給食です！ 手をきれいに洗うのを 忘れずに☆			和食を楽しむ献立			城陽産の寺田いもで、 甘味たっぷりのコロッケを作りました！ 味わっていただきましょう♪			城陽市の寺田いも・ 大根を使用！		
栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)	栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)	栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)
809	32.1	33.5	727	27	26.2	793	28.2	24.3	744	25.9	22.3
11月26日(火)			11月27日(水)			11月28日(木)			11月29日(金)		
ごはん(減量) 牛乳 五目うどん ポテトとごぼうの甘辛炒め			ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さけの塩焼き 梅干し 手巻きのり			麦ごはん 牛乳 えびと鶏団子のスープ 切干大根入りビビンバ			ごはん 牛乳 わかめスープ 鶏肉のバーべキュースース いちじく風味		
NEW!											
食品名 1人分量			食品名 1人分量			食品名 1人分量			食品名 1人分量		
(黄) 精白米 90 g	(黄) 精白米 100 g	(黄) 牛乳 1 本	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 油揚げ 12 g	(赤) 精白米 90 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 精白米 100 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 牛乳 1 本
(赤) 牛乳 1 本	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 牛乳 1 本	(赤) じゃが芋 36 g	(赤) 麦 10 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 豚肉スライス 13 g	(赤) 干しわかめ 1 g	(赤) 干しわかめ 1 g
(黄) (冷) うどん 56 g	(赤) 鶏肉 12 g	(赤) (冷) 油揚げ 12 g	(緑) 玉ねぎ 12 g	(緑) 青ねぎ 5 g	(赤) 玉ねぎ 30 g	(赤) 人参 12 g	(赤) 玉ねぎ 36 g	(赤) 玉ねぎ 36 g	(緑) 人参 14 g	(緑) 玉ねぎ 26 g	(緑) 玉ねぎ 26 g
(赤) 鶏肉 12 g	(赤) (冷) 油揚げ 12 g	(緑) 玉ねぎ 12 g	(緑) 青ねぎ 5 g	(赤) 中辛みそ 8.4 g	(赤) 中辛みそ 8.4 g	(赤) 人参 12 g	(赤) 玉ねぎ 36 g	(赤) 玉ねぎ 36 g	(緑) 玉ねぎ 19 g	(緑) 緑豆もやし 4 g	(緑) 緑豆もやし 4 g
(赤) (冷) 油揚げ 12 g	(緑) 玉ねぎ 12 g	(赤) 青ねぎ 5 g	(赤) 中辛みそ 8.4 g	(赤) こうじみそ 1.6 g	(赤) こうじみそ 1.6 g	(赤) 青ねぎ 0.5 g	(赤) 青ねぎ 0.5 g	(赤) 青ねぎ 0.5 g	(赤) 削り節 1 g	(赤) 冷凍ブイヨン(チキン) 6 g	(赤) 冷凍ブイヨン(チキン) 6 g
(緑) 玉ねぎ 12 g	(緑) 人参 8 g	(赤) 青ねぎ 5 g	(赤) 中辛みそ 8.4 g	(赤) 削り節 3 g	(赤) 水 126 g	(赤) 濃口しょうゆ 4.8 g	(赤) 塩 0.2 g	(赤) 塩 0.2 g	(赤) でんぶん 1 g	(赤) 淡口しょうゆ 6 g	(赤) 淡口しょうゆ 6 g
(緑) 人参 8 g	(緑) 青ねぎ 2 g	(赤) 青ねぎ 5 g	(赤) 中辛みそ 8.4 g	(赤) 水 126 g	(赤) 鮭(一夕・50g) 1 切	(赤) こしょう 0.02 g	(赤) こしょう 0.02 g	(赤) でんぶん 1 g	(赤) 水 120 g	(赤) 鶏肉 70 g	(赤) 鶏肉 70 g
(赤) 濃口しょうゆ 2.9 g	(赤) 濃口しょうゆ 4.8 g	(赤) 濃口しょうゆ 4.8 g	(赤) 水 126 g	(赤) 梅干(小梅) 1 こ	(赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) 冷凍ブイヨン(チキン) 7 g	(赤) でんぶん 1 g	(赤) 水 120 g	(赤) でんぶん 11 g	(赤) 米油(揚げ油) 7 g	(赤) でんぶん 11 g
(赤) みりん 0.8 g	(赤) 三温糖 0.5 g	(赤) 三温糖 0.5 g	(赤) 水 126 g	(赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) でんぶん 1 g	(赤) 水 120 g	(赤) 豚肉細切り 34 g	(赤) せんまい水煮 6 g	(赤) せんまい水煮 6 g	(赤) せんまい水煮 6 g
(赤) 三温糖 0.5 g	(赤) でんぶん 0.6 g	(赤) でんぶん 0.6 g	(赤) 水 126 g	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) でんぶん 1 g	(赤) 水 120 g	(赤) せんまい水煮 6 g	(赤) 切り干し大根 6 g	(赤) せんまい水煮 6 g	(赤) せんまい水煮 6 g
(赤) でんぶん 0.6 g	(赤) だし昆布 0.4 g	(赤) だし昆布 0.4 g	(赤) 水 126 g	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) でんぶん 1 g	(赤) 水 120 g	(赤) せんまい水煮 6 g	(赤) 人参 12 g	(赤) 人参 12 g	(赤) せんまい水煮 6 g
(赤) 削り節 3 g	(赤) 水 132 g	(赤) 水 132 g	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋
(赤) 水 132 g	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋
(赤) 白いりごま 0.91 g	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋	(赤) (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋
栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)	栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)	栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)
736	24.8	22.6	640	31.3	15.8	647	28.4	15.1	812	29.8	30.6

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。