城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

6月　よていこんだて表

NO 1

城陽市立学校給食センター　小学校

6月1日(月)

バーガーパン
牛乳
アスパラとベーコンのスープ
チキンカツ
ボイルキャベツ
(ケチャップ味)

食品名	1人分量
(黄) バーガーパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ショルダーベーコン	9 g
(緑) しょうが	0.5 g
(緑) おろしにんにく	0.1 g
(緑) キャベツ	19 g
(緑) 玉ねぎ	23 g
(緑) アスパラガス	9 g
(緑) 人参	9 g
(緑) パプリカ(黄)	5 g
冷凍ブイヨン(チキン)	5.6 g
淡口しょうゆ	3.3 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
水	93 g
(赤) チキンカツ(50g)	1 こ
(黄) 米油(揚げ油)	5 g
(緑) キャベツ	28 g
カレー粉	0.07 g
トマトケチャップ	3.7 g
こしょう	0.01 g

城陽市のたまねぎを使用！

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂 肪(グラム)
	595	27.2	20.5

6月2日(火)

ごはん
牛乳
茎わかめのみそ汁
さばの塩焼き
たくあん和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) (冷)油揚げ	9 g
(赤) (冷)茎わかめ	2.8 g
(緑) 玉ねぎ	33 g
(緑) 人参	9 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	5.9 g
(赤) 赤みそ	1.9 g
削り節	1.9 g
煮干	0.7 g
水	102 g
(赤) さば(一汐・50g)	1 切
(緑) キャベツ	17 g
(緑) きゅうり	17 g
(緑) きざみたくあん	6 g
(赤) 塩昆布	0.8 g
(黄) 白いりごま	0.7 g
淡口しょうゆ	0.4 g

城陽市のたまねぎ・青ねぎを使用！

６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です！
城陽市では1日～5日を「かみかみ週間」と位置付け、しっかりかんで食べる食材やカルシウムがとれるメニューを提供します。よくかむことは、全身の健康につながります！意識して食べましょう。

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂 肪(グラム)
	650	26.3	26.0

6月3日(水)

麦ごはん
牛乳
豆腐のすまし汁
かみかみ肉みそ丼

食品名	1人分量
(黄) 精白米	72 g
(黄) 麦	8 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 干しわかめ	0.5 g
(赤) (冷)豆腐	14 g
(緑) 玉ねぎ	23 g
(緑) 人参	9 g
(緑) えのきたけ	7 g
(緑) 青ねぎ	5 g
塩	0.1 g
淡口しょうゆ	4.5 g
だし昆布	0.7 g
削り節	1.7 g
水	107 g
(赤) 豚肉ミンチ	28 g
(緑) かんぴょう	1.7 g
(緑) キャベツ	9 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(緑) 人参	9 g
(緑) ピーマン	7 g
(緑) しょうが	1.5 g
(緑) おろしにんにく	1.0 g
(赤) 赤みそ	6.3 g
濃口しょうゆ	1.4 g
(黄) 上白糖	2.3 g
みりん	2.3 g
酒	1.1 g
トウバンジャン	0.11 g
(黄) でんぷん	0.9 g
水	3 g

城陽市の青ねぎを使用！

保存食を見直そう

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂 肪(グラム)
	548	21.2	14.3

6月4日(木)

ごはん
牛乳
筑前煮
こまツナののり酢和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	28 g
(赤) 揚げボール	28 g
(緑) 人参	19 g
(緑) たけのこ水煮	19 g
(緑) ごぼう	23 g
(黄) サイコロこんにゃく	23 g
(緑) (冷)三度豆	7 g
(黄) 三温糖	1.3 g
みりん	0.9 g
濃口しょうゆ	2.5 g
淡口しょうゆ	2.8 g
削り節	1.9 g
水	37 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	9 g
(緑) こまつな	14 g
(緑) 緑豆もやし	14 g
(緑) 人参	5 g
濃口しょうゆ	2.1 g
酢	0.7 g
(黄) ごま油	0.5 g
(黄) 白いりごま	0.9 g
(赤) きざみのり	0.3 g

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂 肪(グラム)
	546	25.8	12.4

6月5日(金)

ごはん
牛乳
ポークカレー
いかのフリッター
キャベツとにんじん
とコーンのサラダ

新メニュー

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	28 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
カレー粉	0.14 g
ローレル	0.03 g
(緑) セロリ	5 g
(緑) しょうが	0.5 g
(緑) おろしにんにく	0.3 g
(緑) 人参	19 g
(黄) じゃがいも	37 g
(緑) 玉ねぎ	37 g
アレルゲンフリーカレーフレーク	14.4 g
トマトケチャップ	0.9 g
ガラムマサラ	0.02 g
ウスターソース	1.0 g
水	79 g
(赤) いかのフリッター(20g)	1 こ
(黄) 米油(揚げ油)	4 g
(緑) キャベツ	26 g
(緑) 人参	4 g
(緑) (冷)ホールコーン	7 g
塩	0.2 g
(黄) 三温糖	0.5 g
淡口しょうゆ	1.2 g
こしょう	0.02 g
酢	1.1 g
(黄) 米油	0.6 g

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂 肪(グラム)
	668	21.8	23.6

6月8日(月)

黒糖パン
牛乳
チリコンカン
コールスローサラダ

食品名	1人分量
(黄) 黒糖パン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ミックスビーンズ	14 g
(赤) 豚肉スライス	14 g
(黄) じゃがいも	33 g
(緑) 人参	9 g
(緑) 玉ねぎ	47 g
(緑) トマト	4 g
濃口しょうゆ	4.1 g
トマトケチャップ	8.4 g
トマトピューレ	2.8 g
(黄) 三温糖	0.5 g
チリパウダー	0.02 g
カレー粉	0.17 g
水	37 g
(緑) キャベツ	33 g
(緑) 人参	9 g
りんご酢	1.7 g
(黄) 三温糖	0.5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
(黄) 米油	0.9 g

城陽市のトマトを使用！

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂 肪(グラム)
	552	21.2	15.1

6月9日(火)

ごはん
牛乳
厚揚げとじゃがいものごま煮
小松菜のおかかマヨサラダ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	22 g
(赤) (冷)絹厚揚げ	28 g
(黄) 突きこんにゃく	19 g
(黄) じゃがいも	48 g
(緑) 人参	20 g
(緑) ごぼう	11 g
(緑) (冷)グリンピース	4 g
(黄) 白いりごま	1.7 g
(黄) 三温糖	2.6 g
濃口しょうゆ	3.7 g
淡口しょうゆ	1.1 g
酒	1.3 g
みりん	1.2 g
煮干	1.4 g
水	33 g
(緑) こまつな	12 g
(緑) 人参	8 g
(緑) 緑豆もやし	20 g
(赤) 花かつお	0.4 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	3.2 g
淡口しょうゆ	1.5 g

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂 肪(グラム)
	585	23.1	17.2

6月10日(水)

ごはん
牛乳
具だくさんみそ汁
ししゃもの唐揚げ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) (冷)油揚げ	7 g
(赤) 豚肉スライス	15 g
(緑) 緑豆もやし	12 g
(緑) キャベツ	12 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 玉ねぎ	12 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	7 g
(赤) 白みそ	1.5 g
削り節	2.5 g
水	105 g
(赤) 粉付きししゃも(12g)	2 尾
(黄) 米油(揚げ油)	3 g

城陽市の青ねぎを使用！

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂 肪(グラム)
	559	23.5	18.8

6月11日(木)

ごはん
牛乳
白身魚のつみれ汁
鶏肉の梅みそ焼き
小松菜のごま和え

新メニュー

城陽市の梅を使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) つみれ(白身魚)	23 g
(緑) キャベツ	19 g
(緑) 人参	9 g
(緑) 大根	14 g
淡口しょうゆ	3.7 g
酒	0.5 g
塩	0.1 g
だし昆布	0.6 g
削り節	1.4 g
水	102 g
(赤) 鶏もも皮つき(50g)	1 こ
(緑) しょうが	0.1 g
酒	1 g
(緑) 梅肉	1 g
(赤) 中辛みそ	1.5 g
みりん	1 g
(黄) 三温糖	0.3 g
(黄) でんぷん	0.2 g
水	5 g
(緑) こまつな	11 g
(緑) キャベツ	23 g
(緑) 人参	5 g
(黄) 白いりごま	0.6 g
(黄) 白すりごま	0.6 g
(黄) 上白糖	0.4 g
濃口しょうゆ	1.7 g

入梅献立

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂 肪(グラム)
	566	26.1	16.6

6月12日(金)

ごはん
牛乳
ワンタンスープ
チンジャオロースー

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(黄) ワンタン	5 g
(赤) 鶏肉	9 g
(緑) しょうが	0 g
(緑) 人参	14 g
(緑) 玉ねぎ	19 g
(緑) 緑豆もやし	14 g
(緑) にら	5 g
濃口しょうゆ	1.4 g
淡口しょうゆ	2.1 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
(黄) ごま油	0.2 g
冷凍ブイヨン(チキン)	5.6 g
水	93 g
(赤) 牛肉細切り	28 g
酒	1 g
(緑) 玉ねぎ	37 g
(緑) パプリカ(赤)	6 g
(緑) ピーマン	6 g
(緑) たけのこ水煮	10 g
(黄) 三温糖	0.5 g
濃口しょうゆ	3 g
オイスターソース	0.8 g
(黄) でんぷん	0.6 g

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂 肪(グラム)
	528	22.0	13.2

精白米は城陽産ヒノヒカリ等を使用しています。

城陽市のHPに毎日の給食写真をのせています♪

6月　よていこんだて表

NO 2

城陽市立学校給食センター　小学校

6月15日(月)

国産小麦コッペパン
牛乳
賀茂なすとトマトのシチュー
焼きキャベツメンチカツ

食品名	1人分量
(黄) 国産小麦コッペパン	1 枚
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	19 g
(緑) トマト	19 g
(緑) 賀茂なす	19 g
(緑) 玉ねぎ	42 g
(緑) 人参	19 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
赤ワイン	0.7 g
アレルゲンフリーハヤシフレーク	11.2 g
トマトピューレ	2.3 g
トマトケチャップ	1.6 g
水	56 g
(赤) FMキャベツメンチカツ(40g)	1 こ

城陽市のたまねぎ・トマトを使用！

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	639	24.6	25.6

6月16日(火)

梅ごはん
牛乳
からいも汁
ちくわの磯辺揚げ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(緑) カリカリ梅	1.4 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) (冷)油揚げ	14 g
(黄) さつまいも	28 g
(緑) キャベツ	14 g
(緑) 人参	7 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	6.5 g
(赤) こうじみそ	1.2 g
煮干	2.3 g
水	93 g
(赤) ちくわ(50g)	1/2 本
(赤) 青のり	0.1 g
(黄) 小麦粉	4 g
水	5 g
(黄) 米油(揚げ油)	2.7 g

城陽市の青ねぎを使用！

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	580	21.2	16.9

6月17日(水)

麦ごはん
牛乳
たぬき汁
ねぎ塩豚丼

新メニュー

食品名	1人分量
(黄) 精白米	72 g
(黄) 麦	8 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) (冷)豆腐	19 g
(黄) 色紙切こんにゃく	14 g
(緑) えのきたけ	7 g
(緑) 玉ねぎ	23 g
(緑) 人参	9 g
(緑) しょうが	0.7 g
(緑) 青ねぎ	5 g
濃口しょうゆ	2.1 g
淡口しょうゆ	2.8 g
だし昆布	0.9 g
削り節	1.9 g
水	88 g
(赤) 豚肉厚めスライス	42 g
(緑) 玉ねぎ	33 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(緑) 緑豆もやし	9 g
(緑) しょうが	1.4 g
(緑) おろしにんにく	0.5 g
酒	0.9 g
みりん	0.9 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
レモン汁	0.2 g
(黄) ごま油	0.3 g
(黄) 白いりごま	0.5 g
(黄) でんぷん	0.6 g
水	19 g

城陽市の青ねぎを使用！

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	534	24.2	14.0

6月18日(木)

ごはん
牛乳
にらとコーンの春雨スープ
鶏肉のカレー風味揚げ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ショルダーベーコン	14 g
(緑) にら	7 g
(緑) 玉ねぎ	28 g
(緑) 人参	9 g
(緑) (冷)ホールコーン	9 g
(緑) えのきたけ	5 g
(黄) 緑豆はるさめ	3.7 g
淡口しょうゆ	2.8 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
冷凍ブイヨン(チキン)	4.7 g
水	98 g
(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	60 g
(緑) しょうが	1.2 g
濃口しょうゆ	2 g
酒	1 g
塩	0.2 g
カレー粉	0.4 g
(黄) でんぷん	12 g
(黄) 米油(揚げ油)	4 g

城陽市のたまねぎを使用！

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	702	26.2	26.3

6月19日(金)

ごはん
牛乳
豆乳みそ汁
さわらのたまり
しょうゆ漬け
もやしとほうれん草
のごま和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	19 g
(赤) (冷)油揚げ	5 g
(緑) 玉ねぎ	28 g
(緑) しめじ	7 g
(緑) 人参	9 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 豆乳	14 g
(赤) 中辛みそ	6.5 g
(赤) こうじみそ	1.1 g
煮干	2.3 g
水	79 g
(赤) 鰆のたまり醤油漬け(50g)	1 こ
(緑) ほうれん草	9 g
(緑) 緑豆もやし	19 g
(緑) 人参	3 g
(黄) 白いりごま	0.6 g
(黄) 白すりごま	0.6 g
(黄) 三温糖	0.3 g
濃口しょうゆ	1.6 g
みりん	0.2 g

城陽市の青ねぎを使用！

和食を楽しむ献立

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	593	30.3	18.3

6月22日(月)

うずまきバターパン
牛乳
ふわふわ卵スープ
白身魚の
ラビゴットソース

食品名	1人分量
(黄) バターパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ショルダーベーコン	9 g
(緑) 玉ねぎ	19 g
(緑) 人参	9 g
(緑) キャベツ	19 g
(赤) 冷凍液卵	14 g
冷凍ブイヨン(チキン)	5.6 g
淡口しょうゆ	2.8 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
(黄) でんぷん	0.9 g
水	102 g
(赤) 粉付白身魚(角切)	51 g
(黄) 米油(揚げ油)	5 g
(緑) 人参	2 g
(緑) 玉ねぎ	3 g
(緑) ピーマン	2 g
(緑) トマト	6 g
(黄) 米油	2.1 g
りんご酢	2.4 g
(黄) 三温糖	0.5 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g

城陽市のたまねぎ・トマトを使用！

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	644	27.7	28.9

6月23日(火)

ごはん
牛乳
えびととうがんのすまし汁
揚げじゃがと牛肉の甘辛煮

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(緑) とうがん	33 g
(赤) むきえび	19 g
(赤) 鶏肉	14 g
(緑) 人参	7 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(緑) しょうが	0.5 g
塩	0.2 g
淡口しょうゆ	3.8 g
削り節	3.1 g
水	102 g
(黄) じゃがいも	55 g
(黄) 米油(揚げ油)	5 g
(赤) 牛肉スライス	27 g
(緑) 白ねぎ	5 g
(緑) しょうが	0.4 g
酒	1.1 g
(黄) 三温糖	1.8 g
濃口しょうゆ	2.5 g
(黄) でんぷん	0.3 g
水	11 g

城陽市の青ねぎを使用！

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	596	27.6	18.1

6月24日(水)

ごはん
牛乳
おふのみそ汁
赤魚の野菜あんかけ

新メニュー

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) (冷)油揚げ	9 g
(緑) 玉ねぎ	33 g
(緑) えのきたけ	9 g
(黄) 切り麩	2 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	6.5 g
(赤) こうじみそ	1.1 g
削り節	1.1 g
煮干	1.1 g
水	98 g
(赤) 赤魚(アラスカめぬけ)(50g)	1 切
(緑) 玉ねぎ	9 g
(緑) 人参	5 g
(緑) ピーマン	5 g
(黄) 上白糖	2 g
濃口しょうゆ	1.9 g
酢	1.5 g
(黄) でんぷん	0.4 g
水	7 g

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	541	26.2	14.2

6月25日(木)

ごはん
牛乳
ビーフンスープ
マーボーなす

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	19 g
(黄) ビーフン	3 g
(緑) 玉ねぎ	14 g
(緑) 人参	9 g
(緑) キャベツ	14 g
(緑) 緑豆もやし	11 g
(緑) 干ししいたけ	0.5 g
(緑) 青ねぎ	5 g
ガーリック	0.01 g
酒	0.5 g
塩	0.6 g
淡口しょうゆ	2.8 g
冷凍ブイヨン(チキン)	5.6 g
水	88 g
(赤) 豚肉ミンチ	19 g
(緑) なす	42 g
(緑) 玉ねぎ	11 g
(緑) 人参	5 g
(緑) しょうが	0.5 g
(緑) おろしにんにく	0.2 g
(赤) 赤みそ	4.7 g
トウバンジャン	0.02 g
(黄) ごま油	0.7 g
(黄) 三温糖	1.3 g
濃口しょうゆ	0.6 g
(黄) でんぷん	0.4 g

城陽市の人参・青ねぎを使用！

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	526	21.9	13.8

6月26日(金)

ごはん
牛乳
元気肉じゃが
梅おかかサラダ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	28 g
(黄) じゃがいも	47 g
(緑) 玉ねぎ	47 g
(緑) 人参	14 g
(緑) しめじ	9 g
(黄) 突きこんにゃく	19 g
(緑) にら	7 g
(緑) おろしにんにく	0.5 g
(黄) 三温糖	2.8 g
濃口しょうゆ	6.7 g
コチュジャン	0.9 g
(黄) 白いりごま	1.9 g
水	24 g
(緑) キャベツ	23 g
(緑) きゅうり	7 g
(緑) 人参	5 g
(赤) 鶏ささみ水煮	5 g
(赤) 花かつお	0.8 g
(黄) 三温糖	0.8 g
淡口しょうゆ	0.6 g
(緑) 梅肉	1.1 g

城陽市の梅・たまねぎを使用！

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	549	22.2	12.7

6月29日(月)

小型パン
牛乳
夏野菜のペンネ
海と畑のサラダ

食品名	1人分量
(黄) 小型パン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(黄) ペンネ	23 g
(黄) オリーブオイル	0.2 g
(赤) 牛肉ミンチ	9 g
(赤) 豚肉ミンチ	19 g
(緑) おろしにんにく	0.2 g
(緑) 玉ねぎ	28 g
(緑) マッシュルーム	6 g
(緑) なす	19 g
(緑) トマト	19 g
トマトケチャップ	13 g
赤ワイン	0.4 g
(黄) 三温糖	0.7 g
ウスターソース	1.3 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
オールスパイス	0.01 g
水	7 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	8 g
(赤) 大豆(ドライパック)	7 g
(緑) キャベツ	13 g
(緑) きゅうり	4 g
(緑) 人参	4 g
(緑) (冷)ホールコーン	4 g
濃口しょうゆ	1.3 g
酢	1.1 g
(黄) 三温糖	0.8 g
(黄) 米油	0.7 g
(黄) 白いりごま	0.2 g

城陽市のトマトを使用！

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	537	24.1	18.6

6月30日(火)

ごはん
牛乳
中華丼
揚げぎょうざ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉厚めスライス	28 g
(緑) しょうが	0.5 g
(赤) 冷凍液卵	14 g
(黄) 米油	0.4 g
(赤) 切りいか	19 g
(緑) 玉ねぎ	28 g
(緑) 人参	19 g
(緑) 白菜	28 g
(緑) たけのこ水煮	19 g
(緑) チンゲンサイ	14 g
濃口しょうゆ	2.8 g
淡口しょうゆ	3.3 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
オイスターソース	0.5 g
(黄) でんぷん	1.9 g
水	37 g
(赤) ぎょうざ(18g)	2 こ
(黄) 米油(揚げ油)	4 g

城陽市の人参を使用！

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	629	26.9	21.0

精白米は城陽産ヒノヒカリ等を使用しています。