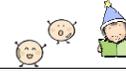




日	献立名	食品の名称 主に食やたに作る	食品の名称 主に食やたに作る	食品の名称 主に食やたに作る	食品の名称 主に食やたに作る	栄養価 (エネルギー)	ひとくちメモ
(月)	ミルクパン	小麦粉 さとう マーガリン	牛乳 脱脂粉乳 れん乳		マーガリン(発酵乳(乳)、脱脂粉乳、チーズ風味調味料(乳))	低 625	【矢巾町産りんご】 矢巾町でたくさん収穫される果物といえば、りんごです。今年も給食では、矢巾町で栽培されたりんごを提供します！ 欧米には「1日1個のりんごは医者を送る」ということわざがあるほど、健康維持に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。
	2 サーマンフライ	小麦粉 てんぷん あぶら さとう パン粉	カラフトマス	しょうが	しょうゆ	中 694	
	だいこんとツナのサラダ	ごま	まぐろフレーク	だいこん にんじん きゅうり ブロッコリー	ごまドレッシング(油、砂糖、しょうゆ、酢、いりごま、ねりごま)	高 763	
	コーンスープ	バター	ベーコン(ぶた肉) 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし セロリ	ポタージュコン(コーンパウダー、てんぷん、小麦粉、脱脂粉乳、油、砂糖、生クリーム、牛乳、コンソメパウダー、チーズ、はたてエキス(ワグラー)、パルメザンチーズ(油、小麦粉、脱脂粉乳、砂糖、チーズ、生クリーム、はたてエキス(ワグラー)、キウイエキス(ワグラー))	中 829	
	町産りんご			りんご			
(火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)				低 503	【10月の給食目標】 10月の給食目標は、「なんでも食べよう」です。食べ物は体の中でさまざまな働きをしています。たくさん栄養素はそれぞれが助け合って、みなさんの健康を支えています。「この食品だけを食べては健康を維持できる!」という食べ物はありません。 好きな食べ物も、苦手な食べ物も食べることで、よりよく体が成長していきます。
	3 とりのてりやき	さとう	とり肉		しょうゆ 寒天	中 559	
	くさわかめのきんぴら	ごまあぶら さとう ごま	くさわかめ ぶた肉 さつまあげ(タチウオすりみ)	にんじん こんにゃく	しょうゆ だし(砂糖、しょうゆ、ふし(かつお節、いわし節、さば節、おろし節)、かつお節エキス、さば節エキス、こんぶ、しょうゆあじ(てんぷん、さとう、あぶら)	高 615	
	根菜のみそ汁	さつまいも	とうふ みそ	ごぼう ねぎ にんじん だいこん こんにゃく	だし(かつお節、そうだがつお節、さば節、煮干し)	中 683	
	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	赤しそ	ゆかりごはんのもと(砂糖)	低 565	
(水)	4 しのだ煮	てんぷん さとう あぶら	ぶた肉 あぶらあげ たらすりみ	たまねぎ れんこん にんじん グリーンピース	しょうゆ ポークエキス かつおエキス	中 628	【しのだ煮】 しのだ煮は、油あげの中に具材をつめて煮こんだ料理です。昔、大阪の「信太の森」で、安倍保名という人がケガをしていた白ぎつねを助けました。このキツネが人間に化け、保名と仲良くなり結婚し、子どもをもうけたが、正体がばれて信太の森に帰ってしまった、という悲しい伝説があります。この伝説から、油あげを使った料理に「しのだ」という名前がつくようになったそうです。
	じゃがいものしおこうじ炒め	じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	ぶた肉	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ えだまめ	しょうゆ めんつゆ(しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し) なめ(しょうゆ、さとう)	高 691	
	ちゃんこ汁	あぶら	とり肉 あつあげ	こんにゃく ねぎ にんじん だいこん	しょうゆ かつおだし(かつおエキス、かつおぶしエキス、煮干しエキス、昆布エキス、魚醤(いわし、鰹魚))	中 747	
	レモン風味のカルシウムウエハース	小麦粉 さとう てんぷん	乳				
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳				
(木)	5 さばのみそ煮	さとう てんぷん	さば みそ			中 590	【矢巾町の室岡地区で栽培した新米が登場します!】 今週から給食のお米が新米になります。今年も例年よりも早く新米が入りました! 新米は水分が多いので、いつもより水加減を少なくして炊くのがコツです。 ツヤがあり、甘くておいしい新米、よく味わって食べましょう。
	なめたけ和え		かつおぶし	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん なめたけ(えのき)	めんつゆ(しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し) なめたけ(しょうゆ、さとう)	高 649	
	豆乳みそ汁	あぶら	みそ 豆乳 とり肉	ねぎ にんじん ごぼう はくさい	だし(かつお節、そうだがつお節、さば節、煮干し)	中 711	
	フォカッチョ	小麦粉 あぶら さとう	牛乳			低 472	
	10 チキンカツ	パン粉 小麦粉 あぶら さとう てんぷん	とり肉			中 524	
(火)	ビーフソテー	ビーフ あぶら	ベーコン(ぶた肉)	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ パプリカ	しょうゆ とりがだし(チキンエキスパウダー、鶏脂、丸鶏パウダー)	高 576	【目の愛護デー】 10月10日という文字を横に倒すと、人の眉毛と目のように見えることから、今日は「目の愛護デー」とされています。スマホやタブレット、ゲームに集中しすぎて、目が疲れている人はいませんか。目の健康をいたわる日にしましょう!給食でも、目の疲れをとる働きがあるアントシアニンという栄養素を含んだブルーベリーをゼリーで提供します。 10月10日
	肉だんごスープ		肉だんご(とり肉 ぶた肉)	にんじん たまねぎ もやし はくさい	コンソメ しょうゆ 肉団子(たまねぎ、パン粉、てんぷん、大豆油、しょうゆ)	中 644	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー			
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 497	
	11 さわらのもみじやき	さとう ごまあぶら	さわら みそ	にんじん たまねぎ	しょうゆ	中 552	
(水)	かぼちゃのそぼろ煮	あぶら さとう てんぷん	とり肉 だいず	かぼちゃ たまねぎ しょうが	だし(砂糖、しょうゆ、ふし(かつお節、いわし節、さば節、おろし節) しょうゆ)	高 607	【食べて学ぼう! 中学校家庭科】 中学校の家庭科では、健康と食生活について学びますね。わたしたちは毎日食事をとることで、生命を維持し、成長や活動をすることができます。また、家族や友人と一緒に食べることで、人と人とのつながりを深めることもできます。 体や心の健康のために、栄養バランスのとれた食事を楽しく食べることが大切です。
	さわにわん	あぶら	ぶた肉	だいこん にんじん ねぎ えのき	しょうゆ かつおだし(かつおエキス、かつおぶしエキス、煮干しエキス、昆布エキス、魚醤(いわし、鰹魚))	中 705	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 471	
	12 きくらげ入りぎょうざ	小麦粉 さとう	ぶた肉	キャベツ きくらげ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ ねぎ油 オイスターソース ポークエキス	中 523	
	マーボーどうふ	ごまあぶら てんぷん	ぶた肉 とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん にら たけのこ	しょうゆ 中華だし(チキンパウダー、粉末しょうゆ、野菜エキス、ごま油) コチュジャン(しょうがらし、みそ、砂糖) チンジャンパン(みそ、砂糖、油、チンジャン、とうもろこし) オイスターソース(魚介エキス(かまぼこエキス、はたてエキス)、砂糖、かき、昆布エキス) どうふ(豆乳、てんぷん)	高 575	
ちゅうかスープ		なると(スケソウダラ)	もやし にんじん はくさい ちんげんさい ねぎ	しょうゆ 中華だし(チキンパウダー、粉末しょうゆ、野菜エキス、ごま油) なると(てんぷん)	中 643		
(金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 500	【減らそう! 食品ロス】 食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べものことです。日本の食品ロスは1年間になんと523万トンです。食品ロスは、食べものがむだになるだけではなく、運搬や処理などに多量のエネルギーも消費してしまいます。 食べものをむだにしないために自分ができることや、家族でできることを話し合ってみましょう。
	13 にしんのこんぶ煮	さとう	にしん こんぶ	しょうが	しょうゆ	中 556	
	ぶた肉とだいこんの煮もの	あぶら さとう	ぶた肉 さつまあげ(タチウオすりみ)	だいこん にんじん しいたけ こんにゃく	しょうゆ だし(砂糖、しょうゆ、ふし(かつお節、いわし節、さば節、おろし節))	高 612	
	あさりのみそ汁	じゃがいも	あさり とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	だし(かつお節、そうだがつお節、さば節、煮干し)	中 682	
	よこわりパン	小麦粉 さとう	牛乳 脱脂粉乳			低 491	
(月)	16 ハンバーグケチャップソース	さとう	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉)	たまねぎ パセリ	ハンバーグ(油、てんぷん、砂糖、ケチャップ、乾燥マッシュポテト、野菜ペースト、オリーブオイル、チキンパウダー) ケチャップ 中華ソース(りんご)	中 546	【10月16日は「世界食糧デー」】 10月16日は、「世界食糧デー」といって、飢餓や食糧問題について考えることを目的に決められました。現在、世界ではすべての人が食べられるだけの食糧が生産されているのに、9人にひとりには十分に食べることができません。 世界食糧デーは、生きるために欠かせない食べもの大切さを、改めて考える日にしたいですね。
	だいこんととりささみのサラダ	さとう ごま	とりささみフレーク	だいこん にんじん きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢	高 601	
	はくさいとベーコンのスープ	はるさめ	ベーコン(ぶた肉)	はくさい にんじん スリムねぎ たまねぎ	コンソメ しょうゆ	中 631	
	町産りんご			りんご			
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 516	
(火)	17 ちくわのいそべあげ	小麦粉 てんぷん あぶら さとう	ちくわ(スケソウダラ、グチ) あおりの			中 573	【はしの正しい使い方】 小学2年生のみなさんは、はしの正しい使い方について勉強しましたね。はしを正しく持つと、こまかいものをはしてつかむことができます。また、はしを正しく使う姿は見た目にも美しいです。 みなさんも、はしの正しい持ち方、使い方ができているか確認してみよう。 はしの正しい使い方は… ・よせばし ・さばし ・ねぶりばし ・さぐりばし…などです。 注意して使いたいですね。
	ごもきんぴら	さとう ごま ごま油	ぶた肉	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ いんげん	しょうゆ めんつゆ(しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し)	高 630	
	とりとだいこんのみそ汁	あぶら	とり肉 とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ	かつおだし(かつおエキス、かつおぶしエキス、煮干しエキス、昆布エキス、魚醤(いわし、鰹魚))	中 742	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 515	
	18 やきにくどんの具	あぶら さとう	ぶた肉	たまねぎ にんじん にら こんにゃく えだまめ にんにく しょうが	しょうゆ 焼肉のたれ(しょうゆ、砂糖、りんご、みそ、トマト、ごま油、にんにく、しょうが、自ごま、野菜エキス、てんぷん)	中 572	
(水)	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごま	ハム(ぶた肉)	もやし にんじん きゅうり	しょうゆ 酢	高 629	【ごはんをもりもり食べよう】 みなさんは、ごはんをもりもり食べていますか?ごはんは体を動かすエネルギーのもとになったり、脳の栄養になったりするので、ぜひしっかり食べてほしい食品です。 矢巾の給食のごはんは、矢巾町内産のお米「ひとめぼれ」を使っています。「ひとめぼれ」は味と香りがよく、もちもちしたねばりの強いお米です。 おいしい矢巾のごはんをよく味わってもりもり食べましょう。
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦粉)	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ		しょうゆ 中華だし(チキンパウダー、粉末しょうゆ、野菜エキス、ごま油)	中 692	
	豆乳プリン	さとう	豆乳				
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 515	
	やきにくどんの具	あぶら さとう	ぶた肉	たまねぎ にんじん にら こんにゃく えだまめ にんにく しょうが	しょうゆ 焼肉のたれ(しょうゆ、砂糖、りんご、みそ、トマト、ごま油、にんにく、しょうが、自ごま、野菜エキス、てんぷん)	中 572	



日	献立名	食品の名称 主に由来を示す	食品の名称 主に由来を示す	食品の名称 主に由来を示す	食品の名称 主に由来を示す	栄養価 (エネルギー)	ひとくちメモ
19	岩手県産まいたけのごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 あぶらあげ	まいたけ にんじん ごぼう	しょうゆ かつおエキス しいたけエキス	低 483	【食育の日】 毎月19日は「食育の日」として、地域でとれる食材をたくさん取り入れた献立になっています。 今日のまいたけごはんのまいたけは、岩手県の安比でとれたものです。香りがよくておいしいまいたけです！ また、今日のしゅうまいには矢中町産のピーマンとしいたけをねりこみました。いもご汁のさいもも矢中町産です。 
	町産ピーマンしいたけしゅうまい	小麦粉 てんぷん さとう	ぶた肉	キャベツ ピーマン たまねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ ねぎ油 しいたけエキス、オイスターソース、ポークエキス	中 537	
	ひじきの煮もの	さとう	ひじき だいず さつまあげ(タチウオすりみ)	にんじん れんこん こんにやく いんげん	しょうゆ めんつゆ(しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し) さつまあげ(てんぷん、さとう、あぶら)	高 591	
	いもご汁	さいも あぶら	とり肉 とうふ	こんにやく にんじん ごぼう ねぎ だいこん	しょうゆ 白だし(砂糖、しょうゆ、ふし(かつお節、いわし節、さば節、むらあじ節))	中 655	
20	発芽げんまいごはん	こめ(ひとめぼれ) 発芽げんまい	牛乳			低 563	【しらたまだんご】 今日の副菜に入っているしらたまだんごは、もち米から作られます。もち米を粉にしたしらたま粉は、お店でもよく売られていますね。 このしらたま粉に水を加えてこね、丸めてからお湯でゆでると、しらたまだんごができます。もちもち、つるんとておいしいだんごですが、  のどにつまらせないように気をつけて食べましょう。
	オムレツ	さとう あぶら てんぷん	たまご		酢	中 625	
	はちみつレモンゼリー入りフルーツしらたま	しらたま(こめ) さとう		りんご もも ようなし みかん	しらたま(加工てんぷん)ゼリー(レモン果汁、砂糖、はちみつ)	高 688	
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく	カレーウ(小麦粉、油、砂糖、てんぷん、カレー粉、さつまいもパウダー、白菜エキスパウダー、ローストチコンナパウダー) クレマソフ ウスターソース カレー粉	中 768	
23	うぐいすパン	小麦粉 さとう マーガリン	脱脂粉乳 うぐいすまめ(青えんどうまめ)		マーガリン(発酵乳(乳)、脱脂粉乳、チーズ風味濃縮物(乳))	低 512	【町産りんごジュース】 今日のりんごジュースは、矢中町産のりんごを100%使って作ったものです。徳田の川村果樹園さんで育てた「ふじ」という品種のりんごをしばって、パックにつめていただきました。このりんごは、甘みが強く、香りもよいのが特徴です。 矢中町産のりんごジュースは年に1回のお楽しみです。よく味わって飲みましょう。 
	豆乳クリーミーコロッケ	あぶら 小麦粉 さとう パン粉	豆乳	たまねぎ とうもろこし	ゼラチン 加工てんぷん チキンエキス 大豆粉	中 569	
	きのこパスタ	パスタ(小麦粉) オリーブオイル	ベーコン(ぶた肉)	しめじ にんじん マッシュルーム たまねぎ	しょうゆ コンソメ	高 626	
	かぶのスープ		ウインナー(ぶた肉)	かぶ にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ コンソメ	中 679	
24	町産りんごジュース			りんご			
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 508	【長いも】 長いもは、ねばりがあり、すりおろして「とろろ」として食べることが多いですが、煮物にしてもおいしい食材です。 長いもにはビタミンB1が多く含まれていて、体の疲れをとってくれる働きがあります。また、食物せんいが多いので、おなかの調子を整えてくれる働きもあります。 矢中町でも、長いもを多く栽培しています。 
	あかうおのねぎみそやき	さとう ごま油	あかうお(アラスカメヌケ) みそ	ねぎ		中 564	
	長いもの煮もの	長いも さとう あぶら	ぶた肉	にんじん こんにやく たまねぎ えだまめ	しょうゆ めんつゆ(しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し)	高 620	
かぼちゃひつみつ汁	ひつみつ(小麦粉、しらたま粉、てんぷん) あぶら	とり肉 あぶらあげ	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しめじ	しょうゆ 白だし(砂糖、しょうゆ、ふし(かつお節、いわし節、さば節、むらあじ節))	中 697		
25	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 503	【なっとう】 なっとうは、日本でも昔から食べられてきた食品です。大豆を蒸してやわらかくしてから、納豆菌を吹きかけ、釜と呼ばれる部屋に入れ40℃から42℃で一晩ほど発酵させて作ります。こうすることで、納豆独特のねばねばした食感がでてきます。 なっとうのねばねばには「ナットウキナーゼ」が含まれていて、  血をさらさらにする効果があります。
	肉だんご	さとう あぶら パン粉	とり肉	たまねぎ	しょうゆ クレマソフ チキンエキス 加工てんぷん	中 559	
	なっとうあえ		なっとう かつおぶし	にんじん ほうれんそう もやし はくさい	しょうゆ めんつゆ(しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し)	高 615	
	どさんこ汁	あぶら じゃがいも	ベーコン(ぶた肉) みそ	にんじん ねぎ たまねぎ とうもろこし	かつおだし(かつおエキス、かつおぶしエキス、煮干しエキス、昆布エキス、魚露(いわし、鰹魚))	中 660	
26	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 544	【徳田小学校6年3班リクエスト献立】 今月から、各小学校の6年生がリクエストした献立が登場します。最初は、徳田小学校です。 大人気の手作りからあげに、和風の煮物や汁物を合わせた献立になっています。体によい栄養素をたくさん含んだ切干だいこんを副菜に使い、バランスがよくなるよう工夫してあります。 味わっていただきますよ！ 
	とりのからあげ	てんぷん あぶら	とり肉	にんにく しょうが		中 604	
	きりぼしだいこんの煮もの	さとう	ぶた肉 さつまあげ(タチウオすりみ)	きりぼしだいこん にんじん こんにやく いんげん	しょうゆ めんつゆ(しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し) さつまあげ(てんぷん、さとう、あぶら)	高 664	
	いもだんご汁	いもだんご(じゃがいも てんぷん)		ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく	しょうゆ 白だし(砂糖、しょうゆ、ふし(かつお節、いわし節、さば節、むらあじ節)) いもだんご(加工てんぷん)	中 729	
27	豆乳パンナコッタ(いちごソース)	さとう あぶら てんぷん	豆乳	いちご果汁			
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 538	【食べて学ぼう!家庭科】 小学校・中学校、どちらの家庭科の教科書にも、野菜の「切り方」が紹介されています。給食でも、料理や具材に合わせて、ちょうろ切り、せん切り、さいの目切りなど、切り方を変えて工夫をしています。 みなさんは、どんな切り方を知っていますか? 
	いわしのうめ煮	さとう	いわし	うめ	しょうゆ 酢 てんぷん かつおぶし こんぶだし	中 598	
	厚あげのみそいため	あぶら さとう	あつあげ、ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ 揚げのこ もやし えだまめ	しょうゆ かつおだし(かつおエキス、かつおぶしエキス、煮干しエキス、昆布エキス、魚露(いわし、鰹魚))	高 658	
みぞれ汁	てんぷん あぶら	とり肉 とうふ	だいこん にんじん えのき ねぎ	しょうゆ 白だし(砂糖、しょうゆ、ふし(かつお節、いわし節、さば節、むらあじ節))	中 721		
30	ココアパン	小麦粉 さとう マーガリン	牛乳 脱脂粉乳		ココア マーガリン(発酵乳(乳)、脱脂粉乳、チーズ風味濃縮物(乳))	低 604	【いわてとりの日】 10月29日は、「いわてとりの日」です。岩手県では、新鮮でおいしいとりに産産しています。岩手県のとりの生産量は全国第3位です。とりに肉は、からあげやフライなどの揚げ物にしても、照り焼きなどの焼き物にしても、おいしいですね。 今日は、カレー粉を使って、少しスパイスなカレー焼きにしました。岩手のとりに肉をおいしく味わいましょう。 
	とりのカレーやき		とり肉	にんにく しょうが	しょうゆ カレー粉 寒天	中 671	
	れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま	まぐろフレーク	れんこん にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ ノンエッグマヨネーズ(植物油、酢、砂糖、加工てんぷん)	高 738	
	アルファベットスープ	マカロニ(小麦粉)	ベーコン(ぶた肉)	にんじん たまねぎ スリムねぎ	しょうゆ コンソメ	中 779	
31	かぼちゃクリームだいふく	さとう もち粉 こめ粉	白いんげん豆 豆乳	かぼちゃ	加工てんぷん		
	いろいろごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	のざわな あおじそ あかかぶ だいこん にんじん 赤キャベツ	酢 しばづけ	低 500	【食べて学ぼう!小学校国語】 小学校3年生の国語では、「すかたをかえる大豆」という単元を学びますね。 かたい大豆はそのままでは食べにくく、消化もよくありません。そのため、いろいろ手を加えておいしく食べる工夫をしています。教科書には、煮豆、とうふ、なっとうなど、おいしく食べるための加工の工夫が書かれています。 今日の給食にも、大豆から作られた、こややとうふ、しょうゆ、みそ、とうふが使われています。 
	さわらの塩こうじやき	さとう	さわら		塩こうじ	中 555	
	こややとうふとたけのこの煮もの	あぶら さとう	こややとうふ、ぶた肉 こんぶ	にんじん たけのこ こんにやく しいたけ	しょうゆ めんつゆ(しょうゆ、砂糖、かつお節、さば節、煮干し)	高 611	
さつまいものみそ汁	さつまいも	とうふ みそ	にんじん ねぎ こまつな こんにやく しめじ	だし	中 680		

※栄養価は各学年からのおよびにてご確認下さい。また、食材調達や施設設備(併用)等の都合により、献立が変更になる場合があります。

	低学年	中学年	高学年	中学校
エネルギー平均値(基準)	522kcal (530kcal)	580kcal (650kcal)	638kcal (725kcal)	704kcal (830kcal)
たんぱく質平均値(基準)	19.3g (17.2-26.5g)	23.5g (21.1-32.5g)	25.9g (25.4-39g)	28.2g (27-41.5g)
脂質平均値(基準)	17.6g (11.8-17.7g)	19.5g (14.4-21.7g)	21.5g (17.3-26g)	23.1g (18.4-27.6g)
塩分平均値(基準)	1.8g (1.8g)	2.0g (2.0g)	2.2g (2.2g)	2.5g (2.5g)

【矢中町産食材】
下線の引いている食品は、矢中町産(予定)のものです。