

栄養素（炭水化物一覧表）

令和7年3月度

中学1・2・3年生用

献立名	料理名	（一人当り栄養素）																
		生徒											ビタミン					
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	塩分 g	食物繊維 g
3日(月)	飲むヨーグルト(180ml)	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
	すまし汁	9.0	52	82.0	3.9	0.3	2.1	523	23	18	0.54	0.3	78	0.05	0.04	8	1.31	1.7
	鯖の幽庵だれ	4.3	117	30.3	8.2	7.0	0.9	124	6	14	0.38	0.4	5	0.04	0.14		0.33	
	お浸し	2.3	11	44.3	0.6	0.1	0.9	187	21	12	0.33	0.2	38	0.02	0.03	10	0.47	0.7
	ひとくち桃ゼリー	4.8	17	17.1				4									0.02	0.1
	献立合計	108.3	619	344.0	23.1	9.2	5.5	914	303	83	9.56	2.6	127	0.21	0.46	18	2.32	4.9
4日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	コッペパン	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16	0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
	カルトッフェルズuppe	12.1	95	103.3	5.1	3.0	1.9	437	16	19	0.39	0.5	152	0.08	0.06	19	1.12	1.6
	カレーヴルスト	1.9	140	23.5	6.2	11.3	1.0	284	2	7	0.20	1.0	3	0.23	0.07		0.72	0.1
	ザワークラウト風サラダ	3.6	47	38.1	1.3	3.2	0.9	262	16	8	0.19	0.1	1	0.02	0.02	14	0.66	0.6
	献立合計	77.1	704	339.7	25.2	30.1	5.3	1492	267	70	1.46	2.4	233	0.50	0.51	35	3.78	4.2
5日(水)	乳酸菌飲料	17.3	94	140.0	5.8	0.1	3.4	86	850					0.05	0.26		0.50	
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
	春雨スープ	7.0	71	95.2	4.3	2.9	1.9	494	64	14	0.94	0.5	92	0.04	0.14	15	1.27	1.0
	酢豚	11.7	148	53.5	8.3	7.2	1.3	284	7	13	0.29	1.2	39	0.29	0.11	6	0.71	0.4
	杏仁豆腐	6.9	29	32.8	0.2	0.1	0.1	4	6	2	0.08		82	0.01		3	0.01	0.1
	献立合計	104.5	627	333.9	23.4	11.1	6.9	869	931	47	1.95	2.9	213	0.46	0.53	24	2.49	1.9
6日(木)	飲むヨーグルト(180ml)	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
	豚じゃが	20.5	131	141.4	7.1	2.5	2.4	455	37	29	0.73	1.0	75	0.25	0.10	25	1.14	2.5
	太刀魚の唐揚げ	3.3	142	24.1	6.3	11.0	2.4	493	5	12	0.10	0.2	20		0.03		1.28	
	柚子和え	2.6	11	45.0	0.6	0.1	0.8	186	18	6	0.20	0.1	3	0.03	0.02	8	0.47	0.7
	献立合計	114.2	706	380.7	24.4	15.4	7.2	1209	314	86	9.35	3.1	104	0.38	0.39	34	3.08	5.5
7日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
	トックスープ	15.9	94	79.8	3.8	1.6	1.6	499	30	15	0.52	0.5	74	0.04	0.04	9	1.27	0.9
	春巻き	10.8	118	35.6	1.3	7.8	0.7	192	10	4	0.15	0.1	28	0.03	0.01	5	0.50	0.6
	ナムル	1.0	9	33.4	0.6	0.4	0.4	115	8	5	0.14	0.1	1	0.02	0.02	3	0.29	0.5
	献立合計	98.9	640	336.0	17.2	18.2	4.4	888	272	62	1.44	2.6	179	0.23	0.39	18	2.26	2.4

栄養素（炭水化物一覧表）

令和7年3月度

中学1・2・3年生用

献立名	料理名	（一人当り栄養素）																	
		生徒												ビタミン					
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	塩分 g	食物繊維 g	
18日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20		
	カレーライス	86.8	442	115.8	9.5	5.2	4.0	690	38	45	1.59	2.0	148	0.14	0.08	14	1.75	3.1	
	ハンバーグ	5.1	116	30.4	6.5	7.3	0.8	210	6	10	0.30	0.7	7	0.13	0.06	2	0.55	0.4	
	ツナサラダ	3.6	60	36.2	2.0	4.4	0.9	255	12	7	0.24	0.1	2	0.02	0.02	5	0.64	0.6	
	献立合計	105.0	751	357.2	24.5	24.5	7.1	1237	276	82	2.13	3.6	234	0.37	0.46	23	3.14	4.0	
19日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20		
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4	
	磯煮	19.3	132	123.3	8.7	2.7	3.2	632	49	43	0.89	1.0	154	0.22	0.10	22	1.59	3.1	
	卵焼き	1.5	67	37.6	5.3	4.4	0.8	175	20	5	0.65	0.5	90	0.03	0.16		0.45		
	ごま和え	2.1	12	39.9	0.5	0.3	0.8	188	28	7	0.26	0.1	19	0.02	0.02	8	0.48	0.6	
	献立合計	94.1	629	388.1	25.9	15.7	6.4	1078	321	93	2.45	3.5	339	0.41	0.60	32	2.71	4.0	
21日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20		
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4	
	コーンの五目炒め	17.0	101	134.5	5.1	2.1	2.1	403	77	28	0.91	0.8	188	0.18	0.12	33	1.03	3.1	
	チヂミ	10.2	111	22.3	1.9	7.0	0.6	176	14	7	0.16	0.2	14	0.02	0.04	9	0.44	0.6	
	フルーツ白玉	14.2	60	27.9	0.7	0.1	0.1	1	2	2	0.20	0.1	82	0.01	0.01	3		0.2	
	献立合計	112.6	691	371.8	19.2	17.5	4.5	664	317	75	1.91	3.1	360	0.35	0.47	47	1.67	4.3	