

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年7月分

中学1・2・3年生用

1頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																	
		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	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g
														A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1日(月)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	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	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 豚じゃが 鱈の甘だれ おかか和え	豚じゃが	20.6	131	146.3	7.1	2.5	2.4	458	40	29	104	0.73	1.1	147	0.26	0.10	24	1.15	2.7
	鱈の甘だれ	6.4	180	38.9	10.0	12.2	1.3	324	14	21	122	0.57	0.5	8	0.05	0.11		0.82	
	おかか和え	2.4	11	44.6	0.6	0.1	0.8	187	27	6	19	0.30	0.1	16	0.02	0.02	10	0.47	0.6
	献立合計	117.1	744	400.0	28.2	16.6	6.1	1045	335	95	512	9.92	3.3	177	0.43	0.48	34	2.63	5.6
2日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	コッペパン	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
牛乳 コッペパン 南瓜のポタージュ 鶏肉のオレンジソース キャベツのサラダ	かぼちゃのポタージュ	21.8	157	86.3	3.2	5.5	2.6	554	42	19	171	0.37	0.4	141	0.06	0.06	21	1.41	2.2
	鶏肉のオレンジソース	3.3	134	44.8	9.8	8.4	1.0	231	5	13	99	0.27	1.0	24	0.04	0.11	2	0.56	0.1
	キャベツのサラダ	5.7	30	39.0	0.6	0.7	0.7	192	15	6	15	0.12	0.1	30	0.02	0.02	13	0.49	0.9
	献立合計	86.6	721	345.0	25.9	26.8	5.7	1454	294	73	471	1.38	2.2	272	0.28	0.55	38	3.65	4.9
3日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		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	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 キムチ豆腐 棒餃子 人参しりしり	キムチ豆腐	12.5	123	151.4	8.2	6.3	3.9	894	227	64	200	5.85	1.2	22	0.07	0.10	15	2.26	4.3
	棒餃子	7.0	103	24.6	3.4	6.8	0.8	181	12		26	3.20		4	0.08	0.03	6	0.48	0.7
	人参しりしり	3.6	42	38.6	1.9	2.4	0.8	167	10	7	30	0.22	0.1	252	0.04	0.03	2	0.43	1.0
	献立合計	94.4	686	401.8	24.9	23.8	7.2	1325	473	109	517	9.92	3.2	353	0.32	0.47	25	3.37	6.4
4日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	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	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 ミネストローネ ほきフライ 切干大根のソテーサラダ	ミネストローネ	8.8	109	101.2	5.4	6.2	2.4	684	29	18	61	0.42	0.7	78	0.16	0.06	18	1.73	1.8
	ほきフライ	10.3	145	31.8	6.2	8.7	0.6	122	10	11	57	0.25	0.2	11	0.03	0.05		0.30	0.6
	切干大根のソテーサラダ	5.8	46	32.0	2.8	1.5	1.2	270	43	14	40	0.41	0.2	34	0.03	0.04	6	0.68	1.1
	献立合計	112.6	721	335.2	24.9	18.2	5.9	1151	336	83	425	9.39	2.8	129	0.32	0.39	24	2.91	5.8
5日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ちらしずし	63.2	285	23.6	5.0	0.7	2.5	768	98	21	74	0.64	1.1	17	0.06	0.02		1.95	2.7
牛乳 ちらしずし 七夕汁 七夕ゼリー 星型ミンチカツ のりあえ	七夕汁	11.2	62	68.3	3.9	0.3	1.8	546	21	14	46	0.39	0.3	7	0.03	0.04	21	1.39	1.3
	星型ミンチカツ	7.7	167	30.1	6.5	12.9	0.5	88	7	11	49	0.40	0.9	3	0.21	0.06	1	0.20	0.5
	のりあえ	2.6	13	44.4	1.3	0.1	0.8	190	11	11	22	0.42	0.2	35	0.03	0.06	6	0.48	0.7
	七夕ゼリー	12.2	51	27.4		0.2	0.2	16	49			1.00						0.04	0.2
献立合計	106.5	711	368.6	23.3	21.8	7.1	1689	405	76	376	2.84	3.2	139	0.41	0.47	30	4.25	5.3	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年7月分

中学1・2・3年生用

2頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																	
		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	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g
														A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
8日(月)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	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	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
のむヨーグルト ご飯 鶏肉の唐揚げ 春雨スープ きゅうりのごま塩和え	春雨スープ	11.8	56	85.0	2.5	0.1	2.0	550	44	14	37	0.49	0.3	123	0.03	0.04	10	1.41	1.2
	鶏肉の唐揚げ	6.6	216	49.8	11.4	15.2	1.1	232	5	15	115	0.33	1.1	27	0.05	0.13	2	0.55	
	胡瓜のごま塩和え	1.4	9	33.4	0.4	0.4	0.7	190	14	8	15	0.15	0.1	10	0.01	0.01	5	0.48	0.4
	献立合計	107.6	702	338.4	24.7	17.5	5.4	1048	317	76	434	9.28	3.2	166	0.19	0.42	17	2.64	4.0
9日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 ポトフ 豚肉のりんごソース炒め 冷凍みかん	ポトフ	13.3	100	126.7	5.5	3.0	2.2	496	28	23	74	0.48	0.6	153	0.09	0.07	31	1.27	2.1
	豚肉のりんごソース炒め	5.3	99	63.5	9.5	4.2	1.1	215	11	15	101	0.33	1.4	5	0.33	0.12	5	0.53	0.6
	冷凍みかん	9.6	37	69.5	0.6	0.1	0.2	1	120	9	12	0.16	0.1	144	0.08	0.02	26		0.8
	献立合計	103.3	673	447.7	27.3	15.7	5.3	795	383	87	453	1.64	4.0	379	0.65	0.53	63	2.00	3.9
10日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	親子丼	78.4	484	139.7	17.4	9.3	2.9	572	47	45	252	2.06	2.5	151	0.16	0.27	7	1.48	2.0
牛乳 親子丼 太刀魚の竜田揚げ 塩ぼん酢あえ	太刀魚の竜田揚げ	4.1	146	24.3	6.3	11.1	2.4	493	6	12	70	0.11	0.2	20		0.03		1.28	
	塩ぼん酢あえ	2.1	9	39.1	0.3		0.7	192	18	5	13	0.12	0.1	3	0.01	0.01	8	0.48	0.5
	献立合計	94.2	773	377.9	30.7	28.0	7.3	1340	291	82	522	2.29	3.5	250	0.25	0.61	18	3.45	2.5
11日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	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	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 豚汁 鯖の塩焼き お浸し	豚汁	6.8	90	92.6	8.0	5.1	2.4	554	84	33	128	2.25	1.0	81	0.19	0.10	9	1.38	2.4
	鯖の塩焼き	0.2	163	27.3	8.6	13.4	0.7	126	4	14	105	0.45	0.5	22	0.07	0.18	1	0.34	
	お浸し	2.9	13	38.9	0.7	0.1	0.7	186	24	7	15	0.27	0.1	14	0.02	0.02	16	0.47	0.7
	献立合計	97.7	688	329.0	27.7	20.4	5.6	941	366	94	515	11.28	3.2	123	0.38	0.54	26	2.39	5.5
12日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	おにぎり	34.7	162	7.0	2.7	0.6	0.8	234	3	12	42	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2
牛乳 おにぎり 冷やし中華 鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物	11.0	149	129.8	10.0	7.2	2.6	437	47	70	121	2.02	0.8	167	0.08	0.10	11	1.13	1.5
	冷やし中華	25.1	182	106.5	7.1	5.8	1.6	513	10	12	53	0.28	0.5	6	0.16	0.06	5	1.34	0.5
	献立合計	80.5	627	418.1	26.5	21.2	6.4	1266	279	113	402	2.65	2.7	249	0.36	0.46	17	3.26	2.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年7月分

中学1・2・3年生用

3頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																	
		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	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g
														A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
16日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		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	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 白菜のスープ チキンナゲット ミートポテト	白菜のスープ	6.8	81	110.1	5.4	3.7	2.2	610	30	15	69	0.33	0.8	112	0.18	0.07	11	1.55	1.6
	チキンナゲット	6.3	94	25.6	4.5	5.5	0.7	156	2	4	21	2.44	0.1	4	0.01	0.01		0.40	0.2
	ミートポテト	8.7	73	46.0	4.8	2.0	1.1	233	3	13	53	0.43	1.0	1	0.05	0.05	12	0.59	0.5
	献立合計	93.0	667	368.8	26.1	19.5	5.8	1082	259	70	405	3.84	3.8	193	0.38	0.46	26	2.74	2.7
	17日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20
牛乳 夏野菜のカレーライス ハンバーグ こんにゃく寒天のサラダ	夏野菜のカレーライス	91.9	480	120.6	10.7	6.5	4.1	698	37	50	160	1.68	2.3	120	0.15	0.11	20	1.76	3.7
	ハンバーグ	5.1	116	30.4	6.5	7.3	0.8	210	6	10	62	0.30	0.7	7	0.13	0.06	2	0.55	0.4
	こんにゃく寒天のサラダ	3.9	30	38.7	0.6	1.6	0.5	106	17	6	13	0.13	0.1	30	0.02	0.02	15	0.27	1.0
	献立合計	110.4	760	364.5	24.4	23.0	6.8	1095	280	86	421	2.11	3.9	233	0.37	0.48	38	2.77	5.1