

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年9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		
2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 さつまい 鯖のおろし焼き 鯖のおろし焼き きゅうりのごま塩和え	さつまい	12.7	100	70.6	6.0	4.3	2.3	543	58	30	97	1.20	0.7	82	0.13	0.08	14	1.37	2.0
	鯖のおろし焼き	1.7	170	48.3	8.8	13.4	1.2	261	9	17	111	0.51	0.5	22	0.08	0.18	3	0.68	0.3
	胡瓜のごま塩和え	1.2	8	28.6	0.4	0.3	0.6	152	13	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.39	0.4
	献立合計	103.4	700	317.7	25.7	19.9	5.7	1033	333	94	489	10.16	3.0	118	0.32	0.51	22	2.63	5.0
	3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
牛乳 ご飯 米粉鮭フライ キャロットラペ	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
	ポトフ	7.9	87	95.4	5.8	3.7	1.8	453	22	18	69	0.39	0.6	11	0.06	0.06	22	1.16	1.3
	米粉鮭フライ	9.0	149	31.1	7.6	9.2	0.6	37	5	9	78	0.17	0.2	4	0.05	0.07		0.16	
	キャロットラペ	3.9	54	34.5	1.8	3.7	0.8	208	9	6	28	0.20	0.1	216	0.03	0.03	2	0.53	0.8
	献立合計	92.0	710	348.2	26.7	24.9	4.9	781	260	72	436	1.40	2.7	307	0.29	0.47	27	2.04	2.5
4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
	春雨スープ	8.4	64	92.0	4.3	1.5	1.8	461	44	16	56	0.55	0.6	52	0.13	0.07	12	1.16	1.1
	鶏肉の黒酢	8.5	248	52.1	10.8	18.2	1.3	327	6	16	114	0.35	1.1	25	0.05	0.12	2	0.80	
	炒り豆腐	4.7	37	44.4	2.0	1.5	1.1	171	111	28	81	2.99	0.2	87	0.02	0.02	2	0.44	1.9
献立合計	92.9	768	375.8	28.6	29.5	5.9	1042	384	98	512	4.53	3.8	239	0.34	0.52	17	2.60	3.4	
5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
	キャベツの甘味噌炒め	14.3	119	155.4	8.4	4.1	2.6	599	58	30	112	0.75	1.2	114	0.27	0.13	43	1.50	2.8
	肉団子のあんかけ	5.8	115	34.7	7.7	6.9	1.4	435	4	10	53	0.26	0.4	25	0.03	0.05	1	1.09	0.1
	フルーツミックス	13.9	56	46.0		0.1			1	1	3	0.03			0.01		13		0.4
献立合計	121.8	711	406.3	26.5	12.9	5.7	1110	317	81	436	9.36	3.4	145	0.41	0.42	57	2.79	5.6	
6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	
	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
	磯煮	19.6	134	123.4	9.0	2.7	3.3	644	55	47	111	0.95	1.0	156	0.22	0.11	22	1.62	3.4
	太刀魚の唐揚げ	3.3	142	24.1	6.3	11.0	2.4	493	5	12	70	0.10	0.2	20		0.03		1.28	
	ごま和え	2.1	12	39.9	0.5	0.3	0.8	188	28	7	18	0.26	0.1	19	0.02	0.02	8	0.48	0.6
献立合計	96.3	707	374.7	27.2	22.4	8.1	1408	312	104	460	1.96	3.3	271	0.39	0.47	32	3.57	4.3	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年9月分

中学1・2・3年生用

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		
9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
	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
飲むヨーグルト おにぎり とんこつラーメン 鶏肉のスタミナ炒め 月見団子	豚骨ラーメン	34.2	241	150.3	11.3	6.5	2.8	857	39	18	69	0.58	0.6	161	0.19	0.08	9	2.23	1.3
	鶏肉のスタミナ炒め	2.2	73	57.3	5.5	4.5	0.9	181	19	13	63	0.32	0.6	25	0.05	0.06	16	0.47	0.7
	月見団子	10.3	43	9.1	0.5	0.1			1	2	8	0.06	0.1		0.01				
	献立合計	107.5	655	381.5	25.6	12.8	5.9	1347	311	66	374	9.00	2.4	191	0.32	0.39	25	3.49	4.2
	10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
牛乳 ご飯 ほきフライ ジュリエンスープ	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
	ジュリエンスープ	5.2	65	79.9	4.4	3.0	2.0	589	23	13	49	0.25	0.6	110	0.15	0.06	15	1.50	1.3
	ドライカレー	6.0	83	53.0	6.5	3.5	1.2	195	16	17	72	0.61	1.4	3	0.04	0.07	3	0.49	1.2
	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
	献立合計	92.8	711	351.9	28.6	23.4	5.5	989	273	79	439	1.75	4.1	200	0.36	0.48	20	2.49	3.4
11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	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 団子汁 卵焼き お浸し わかめふりかけ	団子汁	20.1	141	87.7	7.2	3.6	1.8	484	29	21	86	0.81	0.8	86	0.06	0.07	7	1.22	1.3
	卵焼き	1.7	85	45.7	6.4	5.3	0.9	210	66	6	96	0.96	0.7	78	0.03	0.22		0.54	
	お浸し	2.1	10	39.7	0.5	0.1	0.8	187	31	6	17	0.40	0.1	28	0.02	0.02	10	0.47	0.6
	わかめふりかけ	0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
	献立合計	99.3	674	361.2	26.0	17.4	5.8	1163	352	73	466	2.90	3.6	270	0.26	0.64	19	2.94	2.5
12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 五目煮 里芋コロッケ 柚子和え	五目煮	9.5	114	133.0	9.8	4.1	2.5	525	42	27	123	0.70	1.5	114	0.33	0.13	14	1.30	1.9
	里芋コロッケ	12.5	148	31.8	3.0	9.6	0.7	176	9	10	32	0.30	0.3	107	0.04	0.02	2	0.45	0.8
	柚子和え	3.1	14	39.4	0.7	0.1	0.7	185	16	7	18	0.19	0.1	1	0.03	0.02	15	0.47	0.8
	献立合計	112.8	697	374.4	23.9	15.7	5.5	962	320	84	440	9.50	3.6	228	0.49	0.42	30	2.41	5.8
13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	
	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 みぞれ汁 鯨のノルウェー煮 ぶどう	みぞれ汁	4.6	62	97.3	6.4	2.0	2.0	484	33	19	81	0.54	0.8	82	0.18	0.10	13	1.20	1.6
	鯨のノルウェー煮	11.7	151	53.7	13.9	5.0	1.5	390	5	18	122	1.35	0.6	4	0.03	0.12	1	1.01	
	巨峰	6.3	24	33.4	0.2		0.1		2	2	6	0.04		1	0.02		1		0.2
	献立合計	97.8	673	372.4	32.2	15.4	5.4	958	265	78	475	2.60	3.5	163	0.38	0.54	17	2.41	2.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年9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			
17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	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9	
牛乳 コッペパン 里芋のクリームシチュー ハンバーグ グリーンサラダ	里芋のクリームシチュー	18.8	136	110.6	3.2	4.8	2.7	524	46	18	161	0.41	0.4	154	0.07	0.06	7	1.34	2.4	
	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	
	グリーンサラダ	4.1	40	39.5	1.2	2.4	0.5	115	19	9	21	0.25	0.1	3	0.03	0.02	15	0.29	0.9	
	献立合計	87.6	714	355.3	23.5	27.1	5.4	1358	305	73	430	1.63	2.0	241	0.40	0.49	26	3.46	5.6	
	18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 ご飯 鶏すき 豚かつ 人参しりしり	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	
	鶏すき	10.9	123	147.2	8.1	5.4	2.3	515	51	38	110	0.96	0.9	16	0.07	0.08	11	1.31	2.0	
	とんかつ	9.5	146	36.5	7.9	8.5	1.0	242	7	13	77	0.57	0.8	1	0.38	0.08		0.61	0.4	
	人参しりしり	4.6	46	34.2	1.8	2.4	0.7	166	9	6	29	0.21	0.1	216	0.03	0.03	2	0.43	0.8	
献立合計	96.3	733	405.1	29.4	24.6	5.8	1006	291	95	476	2.38	3.6	309	0.62	0.50	15	2.54	3.6		
19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 秋刀魚の照り焼き もやしの和え物	豚汁	9.6	96	82.9	7.5	4.6	2.3	553	33	26	98	1.02	0.9	115	0.20	0.10	15	1.38	1.9	
	秋刀魚の照り焼き	5.5	170	26.4	7.2	12.5	0.7	161	11	12	73	0.58	0.3	6		0.11		0.40		
	もやしの和え物	2.0	10	44.8	0.8			0.6	184	6	6	15	0.16	0.1	3	0.02	0.02	4	0.47	0.6
	献立合計	104.8	698	324.4	26.0	19.0	5.3	973	304	83	454	10.08	3.1	130	0.32	0.48	19	2.44	4.8	
20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		
	中華丼	75.2	408	157.1	14.2	4.2	2.8	578	67	46	196	1.46	2.5	164	0.36	0.16	19	1.46	2.4	
牛乳 中華丼 鶏肉の唐揚げ サイダーゼリー	鶏肉の唐揚げ	6.6	204	46.3	10.6	14.3	0.9	191	4	14	107	0.31	1.0	25	0.05	0.12	2	0.45		
	ブロックゼリー(サイダー)	9.9	35	29.8			0.3	15	42		24	1.28					20	0.04	1.3	
	献立合計	101.2	780	408.1	31.4	26.1	5.4	865	333	79	514	3.05	4.4	265	0.49	0.58	43	2.15	3.7	
24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 米粉マカロニスープ 鶏肉のスパイス焼き ひじきのサラダ	米粉マカロニスープ	7.7	67	77.0	3.1	3.0	1.7	499	23	12	36	0.23	0.4	74	0.09	0.04	15	1.27	1.4	
	鶏肉のスパイス焼き	0.4	133	45.9	10.6	9.2	0.8	153	4	13	104	0.26	1.0	25	0.05	0.12	2	0.36	0.2	
	ひじきのサラダ	2.8	73	36.8	2.1	6.2	0.8	165	17	12	36	0.31	0.1	10	0.02	0.02	4	0.42	0.6	
	献立合計	82.1	692	347.0	27.2	26.7	5.0	900	268	75	437	1.43	3.5	185	0.30	0.49	24	2.24	2.6	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年9月分

中学1・2・3年生用

4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			
25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 卵スープ 春巻き 中華和え	卵スープ	4.6	82	86.4	6.2	4.3	1.8	477	29	14	85	0.66	0.6	118	0.06	0.14	7	1.23	1.1	
	春巻き	12.4	158	27.1	2.6	10.9	0.7	178	6	6	27	2.85	3.2	22	0.08	0.04	3	0.45	0.4	
	中華和え	2.5	21	40.4	0.8	1.2	0.8	219	34	10	19	0.41	0.2	34	0.02	0.03	6	0.56	0.9	
	献立合計	90.7	680	341.1	21.0	24.7	5.0	956	293	67	392	4.55	6.0	250	0.30	0.52	18	2.44	2.9	
26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	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	
飲むヨーグルト ご飯 豚肉と大根のしょうが煮 めひかりの甘酢 ピリ辛胡瓜	豚肉と大根の生姜煮	10.2	142	131.9	11.5	5.9	2.5	455	28	55	137	1.39	1.4	76	0.29	0.13	9	1.13	1.6	
	めひかりの甘酢	5.1	78	28.2	7.0	3.0	0.7	137	29	13	92	0.13	0.1		0.03	0.04	1	0.36		
	ピリ辛胡瓜	1.2	7	33.4	0.4	0.2	0.6	154	10	6	13	0.11	0.1	10	0.01	0.01	5	0.39	0.4	
	献立合計	108.2	665	364.5	29.6	11.0	5.5	822	320	115	514	9.98	3.4	91	0.43	0.42	14	2.07	4.4	
27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		
	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 カレーライス ミニウインナー キャベツのサラダ	カレー(具)	24.1	188	104.5	6.9	7.2	3.7	697	30	28	92	1.00	1.5	111	0.09	0.09	14	1.76	2.4	
	フランクフルト	0.4	134	21.3	6.1	11.2	0.9	236	2	7	60	0.20	1.0	3	0.23	0.07		0.60		
	キャベツのサラダ	5.7	29	38.3	0.7	0.6	0.6	156	14	7	18	0.13	0.1	2	0.02	0.02	13	0.39	1.0	
	献立合計	105.3	787	352.1	25.5	27.4	7.0	1173	270	81	435	2.00	4.6	191	0.49	0.50	29	2.95	3.9	
30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 中華スープ ごま団子 チャプチェ	中華スープ	3.8	45	82.3	4.3	1.5	1.9	496	33	15	51	0.43	0.6	143	0.14	0.08	10	1.25	1.3	
	チャプチェ	10.6	98	40.6	4.9	3.8	1.1	285	11	10	58	0.36	1.2	10	0.03	0.06	2	0.71	0.5	
	ごま団子	14.6	102	12.2	1.0	4.5	0.1	4	4	9	24	0.27	0.1		0.03	0.01			0.5	
	献立合計	116.8	666	305.3	20.6	11.7	4.7	860	301	73	400	9.38	3.6	158	0.30	0.39	12	2.15	4.6	