

# 栄養素（炭水化物）一覧表

令和6年11月

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	炭水化物 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム 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(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	9.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 豚汁 鯖の塩焼き お浸し	豚汁	5.9	81	69.9	7.1	4.8	5.9	2.1	543	51	28	1.09	0.9	7	0.15	0.09	8	1.37	1.6
	鯖の塩焼き	0.2	163	27.3	8.6	13.4	0.2	0.7	126	4	14	0.45	0.5	22	0.07	0.18	1	0.35	
	お浸し	2.1	12	44.3	1.0	0.1	2.1	0.8	186	11	14	0.41	0.2	53	0.03	0.05	8	0.47	0.8
	献立合計	83.4	693	329.4	28.5	26.7	83.4	5.4	938	289	95	2.64	3.5	157	0.40	0.62	18	2.38	2.8
5日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	9.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 冬瓜のスープ煮 豚肉のりんごソース炒め フライドポテト	冬瓜のスープ煮	6.1	59	110.3	3.9	2.3	6.1	1.7	429	28	15	0.32	0.4	79	0.04	0.04	29	1.10	1.7
	豚肉のりんごソース炒め	3.8	101	51.0	10.3	4.7	3.8	1.2	245	6	15	0.30	1.5	2	0.36	0.13	2	0.60	0.3
	フライドポテト	9.7	64	43.9	0.9	2.6	9.7	0.8	115	2	12	0.22	0.1		0.05	0.02	19	0.29	0.7
	献立合計	94.7	661	393.2	26.9	17.9	94.7	5.4	872	260	81	1.51	4.0	157	0.60	0.50	53	2.19	3.0
6日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	9.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 鶏すき ポークハンバーグ おかかあえ	鶏すき	12.3	144	146.1	9.2	6.3	12.3	2.6	574	44	42	0.99	0.9	90	0.08	0.08	12	1.47	1.7
	ポークハンバーグ	4.4	98	40.8	8.9	4.7	4.4	1.1	207	17	22	0.66	1.1	2	0.24	0.09	2	0.54	1.1
	おかかあえ	2.1	13	32.3	1.3	0.1	2.1	1.0	191	20	23	0.71	0.3	105	0.04	0.07	11	0.47	1.0
献立合計	93.9	692	407.1	31.2	19.5	93.9	6.5	1055	306	126	3.04	4.3	272	0.51	0.56	26	2.68	4.1	
7日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	1.3	75	250	21	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 八宝菜 鶏肉の唐揚げ はちみつレモンゼリー	八宝菜	9.6	86	135.9	6.6	2.5	9.6	2.5	613	59	24	0.71	1.0	155	0.23	0.12	19	1.55	2.1
	鶏肉の唐揚げ	6.6	203	46.3	10.5	14.3	6.6	0.9	191	4	14	0.31	1.0	25	0.05	0.12	2	0.45	
	はちみつレモンゼリー	9.8	32	30.0			9.8	0.2	38			0.96					1	0.08	1.4
献立合計	117.6	760	383.3	27.8	18.7	117.6	5.3	917	317	78	10.34	3.9	186	0.38	0.49	22	2.27	5.8	
8日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	9.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 団子汁 切干大根の炒め物 鱈の甘酢 切干大根の炒め物	団子汁	16.0	77	76.1	3.3	0.3	16.0	1.7	469	28	13	0.59	0.4	118	0.05	0.05	10	1.19	1.4
	切干大根の炒め物	2.6	37	36.5	3.5	1.4	2.6	0.9	156	36	12	0.44	0.6	43	0.12	0.06	7	0.40	0.7
	鱈の甘酢	9.0	132	29.2	7.8	6.8	9.0	0.8	179	11	16	0.43	0.4	6	0.04	0.08		0.47	
	献立合計	102.7	683	329.8	26.4	16.9	102.7	5.1	886	300	80	2.14	3.3	243	0.36	0.51	19	2.25	2.5

# 栄養素（炭水化物）一覧表

令和6年11月

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	炭水化物 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム 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		
11日(月)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	1.3	75	250	21	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 肉豆腐 南瓜コロッケ 胡瓜のごま塩和え	肉豆腐	11.2	121	137.1	9.8	4.7	11.2	2.8	490	180	55	4.64	1.3	122	0.27	0.12	11	1.23	3.6
	かぼちゃコロッケ	17.3	161	28.3	2.3	9.1	17.3	0.6	115	102	10	2.30	0.2	52	0.05	0.02	6	0.30	1.2
	胡瓜のごま塩和え	1.2	8	28.6	0.4	0.3	1.2	0.6	152	13	7	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.39	0.4
	献立合計	121.3	729	365.1	23.1	16.0	121.3	5.6	833	549	112	15.43	3.3	187	0.43	0.40	21	2.11	7.5
12日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	9.6	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	49.9		427	14	16	0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
牛乳 コッペパン さつまいものクリームシチュー BBQチキン 大根サラダ	さつまいものクリームシチュー	25.0	161	96.7	3.0	4.8	25.0	2.6	531	42	18	0.44	0.3	150	0.07	0.03	15	1.35	2.1
	BBQチキン	2.5	140	51.3	10.8	9.1	2.5	1.3	315	5	15	0.32	1.1	25	0.05	0.12	3	0.77	0.1
	大根サラダ	3.0	27	40.5	0.4	1.6	3.0	0.5	102	10	5	0.10	0.1	1	0.01	0.01	5	0.24	0.6
	献立合計	90.0	751	363.3	26.8	28.1	90.0	5.7	1458	290	74	1.53	2.2	253	0.30	0.52	24	3.64	4.7
13日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	9.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 鶏肉と大根の生姜煮 ほきフライ 豚肉とピーマンの炒め物	鶏肉と大根の生姜煮	9.1	121	125.0	8.2	5.6	9.1	2.3	471	29	42	1.17	0.8	82	0.07	0.08	8	1.19	1.7
	ほきフライ	10.3	145	31.8	6.2	8.7	10.3	0.6	122	10	11	0.25	0.2	11	0.03	0.05		0.30	0.6
	豚肉とピーマンの炒め物	1.2	33	27.1	3.4	1.6	1.2	0.5	101	4	5	0.14	0.5	3	0.11	0.04	6	0.25	0.4
献立合計	95.6	736	371.9	29.5	24.3	95.6	5.1	777	267	98	2.23	3.5	172	0.36	0.48	16	1.94	3.1	
14日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	1.3	75	250	21	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 豚じゃが 鮭の塩焼き 塩ぼん酢和え	豚じゃが	20.1	130	131.8	7.1	2.5	20.1	2.4	456	28	28	0.65	1.0	147	0.26	0.10	24	1.15	2.3
	鮭の塩焼き		80	26.6	7.8	5.0		0.8	91	7	12	0.12	0.2	64	0.05	0.05		0.23	
	塩ぼん酢和え	2.5	10	43.5	0.5	0.1	2.5	0.8	193	18	6	0.18	0.1	3	0.02	0.02	8	0.48	0.7
献立合計	114.2	659	372.9	26.1	9.4	114.2	5.6	816	308	86	9.31	3.1	220	0.44	0.42	32	2.06	5.3	
15日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	9.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	69.4	320	14.0	5.5	0.8	69.4	0.4	1	5	21	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5
牛乳 秋野菜のカレーライス フランクフルト キャベツのサラダ	秋野菜のカレーライス	26.4	163	94.0	4.7	4.5	26.4	3.6	694	38	25	0.96	0.9	147	0.08	0.06	11	1.76	2.7
	フランクフルト	0.4	126	21.3	6.1	11.3	0.4	0.9	236	2	7	0.20	1.0	3	0.23	0.07		0.60	
	キャベツのサラダ	3.9	44	37.8	0.8	3.1	3.9	0.5	104	19	8	0.17	0.1	2	0.02	0.02	15	0.26	0.9
献立合計	109.8	788	341.8	23.6	27.2	109.8	6.8	1117	283	81	2.04	4.0	227	0.48	0.47	28	2.82	4.1	

# 栄養素（炭水化物）一覧表

令和6年11月

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	炭水化物 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム 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		
18日(月)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	1.3	75	250	21	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 ビーフンスープ 豚キムチ ごま団子	ビーフンスープ	9.5	80	79.0	4.6	2.6	9.5	1.8	496	25	13	0.34	0.5	87	0.04	0.05	10	1.26	1.2
	豚キムチ	3.0	65	54.1	6.5	2.9	3.0	1.7	466	17	13	0.37	1.0	21	0.23	0.10	6	1.17	0.5
	ごま団子	14.6	94	12.2	1.0	3.6	14.6	0.1	4	4	9	0.27	0.1		0.03	0.01			0.5
	献立合計	118.7	678	316.3	22.9	11.0	118.7	5.3	1041	300	77	9.34	3.4	113	0.41	0.40	16	2.62	4.5
19日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	9.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 米粉マカロニスープ ミートボールのケチャップソース ポテトサラダ	米粉マカロニスープ	8.1	68	98.0	3.9	2.3	8.1	2.1	563	41	15	0.50	0.6	187	0.12	0.07	11	1.45	1.6
	ミートボールのケチャップソース	5.1	116	33.8	7.4	6.9	5.1	1.1	325	5	9	0.20	0.4	25	0.03	0.05	1	0.81	0.1
	ポテトサラダ	7.2	75	32.7	0.8	4.9	7.2	0.7	147	2	9	0.19	0.1	3	0.04	0.02	12	0.37	0.7
	献立合計	95.6	696	352.5	23.9	22.4	95.6	5.6	1118	272	72	1.57	3.1	291	0.33	0.45	26	2.83	2.8
20日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	9.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	木の葉丼	82.5	451	115.3	15.3	5.1	82.5	2.7	647	63	49	1.88	2.1	52	0.12	0.18	6	1.63	1.8
牛乳 木の葉丼 れんこんのはさみ揚げ 人参しりしり	蓮根のはさみ揚げ	10.7	110	26.0	2.6	6.2	10.7	0.4	77	5	7	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	人参しりしり	2.7	25	26.6	1.0	1.2	2.7	0.6	139	7	5	0.14	0.1	180	0.02	0.02	2	0.36	0.7
	献立合計	105.5	719	342.6	25.5	20.1	105.5	5.1	945	296	80	2.21	3.2	311	0.27	0.54	10	2.39	3.4
21日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	1.3	75	250	21	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 キムチチゲ 春巻き ナムル	キムチチゲ	10.5	117	134.3	8.0	6.3	10.5	3.5	773	190	56	4.90	0.8	96	0.07	0.09	12	1.97	3.8
	春巻き	10.8	118	35.6	1.3	7.8	10.8	0.7	192	10	4	0.15	0.1	28	0.03	0.01	5	0.50	0.6
	ナムル	1.1	9	43.0	0.7	0.4	1.1	0.6	194	14	5	0.22	0.1	17	0.02	0.03	5	0.49	0.6
	献立合計	114.0	684	383.9	20.7	16.5	114.0	6.4	1235	467	106	13.63	2.8	147	0.23	0.37	21	3.16	7.4
22日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	9.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	かやくご飯	55.6	278	24.7	5.8	2.4	55.6	1.5	441	11	22	0.68	1.1	14	0.06	0.03		1.12	0.8
牛乳 炊きこみご飯 のっぺい汁 太刀魚の竜田揚げ のり和え	のっぺい汁	9.3	92	96.8	6.7	3.1	9.3	2.2	501	24	22	0.66	0.6	89	0.07	0.08	9	1.27	1.9
	太刀魚の竜田揚げ	3.3	142	24.1	6.3	11.0	3.3	2.4	493	5	12	0.10	0.2	20		0.03		1.28	
	のり和え	2.5	11	39.7	0.8	0.1	2.5	0.7	177	20	5	0.23	0.1	3	0.02	0.03	8	0.44	0.5
	献立合計	80.3	658	360.1	26.1	24.2	80.3	8.2	1693	280	80	1.67	2.8	202	0.24	0.46	19	4.31	3.2

# 栄養素（炭水化物）一覧表

令和6年11月

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	炭水化物 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム 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(月)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	1.3	75	250	21	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 きのこの味噌汁 さつま芋の天ぷら 白菜の炊いたん かつおふりかけ	きのこの味噌汁	7.7	81	86.7	6.5	4.5	7.7	2.5	551	108	37	3.01	0.7	115	0.13	0.08	6	1.38	2.9
	さつま芋の天ぷら	22.7	129	37.2	1.3	3.7	22.7	0.8	97	22	14	0.39	0.1	2	0.06	0.02	16	0.24	1.3
	白菜の炊いたん	2.4	14	41.9	1.0	0.2	2.4	0.7	174	34	7	0.28	0.1	19	0.02	0.04	9	0.45	0.6
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6		1.0	0.3		9		0.06			0.01	0.01		0.26	0.1
	献立合計	125.4	669	336.9	20.1	10.3	125.4	6.0	897	427	99	12.10	2.7	141	0.32	0.39	32	2.52	7.2
26日(火)	乳酸菌飲料	17.3	94	140.0	5.8	0.1	17.3	3.4	86	850					0.05	0.26		0.50	
	米粉パン	51.5	323		12.5	7.5	51.5		506	1	1	0.02	0.1		0.02	0.02		1.27	0.5
乳酸菌飲料 米粉パン ブラウンシチュー 鶏肉のハーブ焼き キャベツのサラダ	ブラウンシチュー	24.8	140	97.1	2.6	3.7	24.8	3.9	745	21	22	0.63	0.4	84	0.08	0.05	18	1.89	2.3
	鶏肉のハーブ焼き		136	44.9	10.5	9.8		0.9	190	4	13	0.26	1.0	25	0.05	0.12	2	0.45	
	キャベツのサラダ	2.7	14	36.6	0.6	0.3	2.7	0.6	137	18	7	0.16	0.1	10	0.02	0.02	14	0.35	0.8
	献立合計	96.2	708	318.6	31.9	21.5	96.2	8.8	1665	894	43	1.07	1.6	119	0.21	0.46	34	4.46	3.6
27日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	9.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	おにぎり	34.7	162	7.0	2.7	0.6	34.7	0.8	234	3	12	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2
牛乳 おにぎり 味噌ラーメン 肉野菜炒め りんごのタルト	味噌ラーメン	33.2	230	146.1	10.3	7.5	33.2	2.5	749	45	20	0.89	0.5	107	0.13	0.07	9	2.16	1.6
	肉野菜炒め	1.8	40	38.1	3.1	2.3	1.8	0.7	157	14	8	0.23	0.7	2	0.03	0.04	12	0.39	0.5
	りんごのタルト	16.5	103	13.4	0.7	4.1	16.5	0.3	9	74	4	4.83	0.1		0.01		35	0.04	1.1
献立合計	95.7	669	379.4	23.4	22.1	95.7	5.7	1231	355	63	6.31	2.8	185	0.28	0.42	58	3.38	3.4	
28日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	26.1	1.3	75	250	21	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 肉吸い 鯖の生姜揚げ ピリ辛胡瓜	肉吸い	4.8	55	70.5	5.4	1.6	4.8	1.8	476	31	16	0.50	0.7	119	0.14	0.08	10	1.20	1.2
	鯖の生姜揚げ	7.4	214	28.7	7.9	16.1	7.4	0.8	143	5	14	0.49	0.4	20	0.06	0.16		0.38	
	ピリ辛胡瓜	1.1	6	28.6	0.3	0.1	1.1	0.5	153	8	5	0.09	0.1	8	0.01	0.01	4	0.39	0.3
献立合計	105.0	714	298.8	24.3	19.7	105.0	4.8	848	297	76	9.44	2.9	153	0.32	0.49	15	2.17	3.9	
29日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	9.6	1.4	82	220	20		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	65.5	0.3	1	4	20	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 おでん ししゃもの天ぷら ごま和え	おでん	15.0	120	126.2	8.2	3.0	15.0	2.4	550	32	23	0.64	0.6	115	0.08	0.07	20	1.38	2.0
	ししゃもの天ぷら	3.9	107	14.5	3.6	8.4	3.9	0.6	118	70	11	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	ごま和え	2.2	13	39.6	0.7	0.3	2.2	0.8	187	23	13	0.35	0.2	37	0.02	0.03	9	0.47	0.7
	献立合計	96.3	677	368.3	24.2	20.0	96.3	5.6	937	349	87	1.96	3.1	252	0.25	0.48	32	2.35	3.2