

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 2 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			
1日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31		2	0.21	
	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 ブラウンシチュー オムレツ みかん	ブラウンシチュー	24.5	142	92.5	3.0	3.7	3.9	758	18	22	54	0.62	0.4	12	0.08	0.03		19	1.92	1.9
	オムレツ	2.8	65	27.8	4.5	3.7	0.7	167	19	4	65	0.65	0.5	53		0.15			0.45	0.1
	みかん	9.5	36	69.8	0.4	0.1	0.2	1	14	9	10	0.08	0.1	70	0.06	0.03		28		0.6
	献立合計	108.4	666	382.4	19.5	16.0	6.6	1012	281	74	396	1.99	2.9	213	0.28	0.54		49	2.58	2.9
2日(金)	飲むヨーグルト	17.7	92	106.9	3.8	0.8	0.9	51	169	14	130	5.20	0.4	4	0.03	0.16			0.13	1.3
	ちらしずし	59.8	273	23.6	4.4	0.7	1.2	341	6	18	72	0.60	1.0	28	0.06	0.02			0.86	0.8
飲むヨーグルト ちらし寿司 すまし汁 米粉鯛フライ のり和え 炒り大豆の黒砂糖かけ	すまし汁	3.9	29	53.5	3.1	0.2	1.6	504	17	11	35	0.34	0.2	6	0.02	0.03		6	1.26	1.0
	米粉鯛フライ	4.7	139	25.2	6.2	10.8	2.9	57	24	10	75	0.68	0.6	2	0.02	0.12			0.16	
	のり和え	2.9	14	39.4	1.1	0.1	0.8	202	11	11	20	0.38	0.2	71	0.03	0.05		6	0.51	0.7
	煎り大豆の黒砂糖かけ	5.8	51	0.4	3.2	1.7	0.1	1	8	2	5	0.19			0.01				0.01	1.6
献立合計	94.8	598	249.0	21.8	14.3	7.6	1156	236	66	337	7.39	2.3	112	0.16	0.39		12	2.93	5.5	
5日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31		2	0.21	
	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 キャベツの甘味噌炒め 竹輪の磯辺揚げ りんご(缶)	キャベツの甘味噌炒め	14.9	131	150.4	7.8	4.7	2.7	611	58	47	117	0.90	1.1	78	0.22	0.10		39	1.54	2.6
	竹輪の磯辺揚げ	8.8	155	27.7	6.2	10.5	1.0	350	10	8	37	0.04	0.1	1		0.01			0.86	
	りんご(缶)	10.1	41	29.7		0.1			1	1	4	0.04				0.01			18	
献立合計	105.4	749	400.3	25.7	23.8	5.4	1046	300	95	425	1.62	3.1	157	0.37	0.43		58	2.60	3.5	
6日(火)	飲むヨーグルト	17.7	92	106.9	3.8	0.8	0.9	51	169	14	130	5.20	0.4	4	0.03	0.16			0.13	1.3
	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 豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き 豚肉の生姜炒め	豆腐の味噌汁	7.9	67	81.8	4.7	2.1	2.4	546	131	36	109	3.10	0.5	124	0.05	0.06		12	1.37	2.6
	鯖の塩焼き	0.2	163	27.3	8.6	13.4	0.8	150	4	14	105	0.45	0.5	22	0.07	0.18		1	0.41	
	豚肉の生姜炒め	4.3	54	44.3	4.5	1.9	0.9	202	8	9	54	0.20	0.7	1	0.15	0.05		3	0.50	0.5
献立合計	91.8	660	272.7	26.5	18.9	5.3	950	315	93	473	9.60	3.1	151	0.36	0.46		15	2.41	4.8	
7日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31		2	0.21	
	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 磯煮 蓮根のはさみ揚げ ごま和え	磯煮	16.0	123	108.3	9.1	2.9	2.8	560	76	39	104	0.81	1.0	81	0.21	0.09		18	1.40	2.8
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	126	26.0	2.6	8.0	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04			0.20	0.9
	ごま和え	2.1	12	39.9	0.5	0.3	0.8	188	28	7	18	0.25	0.1	19	0.01	0.02		8	0.48	0.6
献立合計	100.4	683	366.7	23.8	19.8	5.7	911	339	92	422	1.90	3.2	182	0.41	0.48		28	2.28	4.7	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 2 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(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31		2	0.21	
	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 コーンポタージュ ハンバーグ 海藻サラダ	コーンポタージュ	22.0	155	100.9	3.3	5.4	2.4	521	14	21	157	0.37	0.4	10	0.08	0.04		14	1.33	1.8
	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
	海藻サラダ	4.3	28	39.3	0.8	0.8	0.8	232	20	8	15	0.16	0.1	24	0.02	0.02		15	0.59	0.9
	献立合計	102.9	721	363.1	22.2	22.1	5.8	1048	271	77	501	1.47	3.2	119	0.37	0.44		32	2.67	3.5
9日(金)	飲むヨーグルト	17.7	92	106.9	3.8	0.8	0.9	51	169	14	130	5.20	0.4	4	0.03	0.16			0.13	1.3
	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 トックスープ 揚げ餃子 人参しりしり	トックスープ	14.0	86	91.6	3.8	1.6	1.7	494	41	17	41	0.60	0.5	55	0.04	0.05		12	1.25	1.2
	揚げ餃子	7.2	89	22.1	2.8	5.1	0.5	135	9	6	27	0.18	0.3	3	0.07	0.02		2	0.32	0.6
	人参しりしり	3.2	27	30.9	1.1	1.2	0.6	127	9	5	19	0.13	0.1	216	0.03	0.02		2	0.33	0.8
献立合計	103.7	578	263.9	16.3	9.5	4.0	807	232	61	292	6.75	2.3	278	0.23	0.26		16	2.04	4.3	
13日(火)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31		2	0.21	
	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 醤油ラーメン 肉野菜炒め ヨーグルト	醤油ラーメン	33.2	221	137.5	8.6	5.9	2.8	886	38	20	57	0.61	0.5	125	0.13	0.07		10	2.30	1.2
	肉野菜炒め	1.7	31	34.8	2.2	1.8	0.6	157	14	7	26	0.18	0.5	2	0.02	0.03		12	0.39	0.5
	ヨーグルト	9.5	71	55.0	2.5	2.6	0.6	31	84	8	70		0.3	27	0.03	0.11		1	0.07	
献立合計	88.9	622	414.3	22.9	18.7	6.2	1391	365	67	387	1.15	2.8	231	0.30	0.53		25	3.56	2.0	
14日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31		2	0.21	
	玄米ご飯	61.3	283	12.4	5.0	0.9	0.3	1	4	28	66	0.56	1.0		0.10	0.01				0.7
牛乳 玄米ごはん 野菜カレー 豚カツ ほうれん草と とうもろこしのソテー	野菜カレー	26.8	150	100.0	3.3	3.5	3.8	696	33	27	64	0.90	0.5	160	0.09	0.06		19	1.77	3.2
	豚カツ	6.0	110	26.3	6.3	6.8	0.6	93	3	9	60	0.37	0.6		0.30	0.06			0.23	0.2
	ほうれん草と とうもろこしのソテー	1.7	12	27.0	0.7	0.4	0.7	95	13	20	17	0.54	0.2	88	0.03	0.06		9	0.23	0.9
献立合計	105.7	693	345.7	22.2	19.5	6.7	969	279	104	399	2.37	3.1	326	0.60	0.50		30	2.44	5.0	
15日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31		2	0.21	
	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 蕪のスープ 鶏肉のオレンジソース ミートポテト	蕪のスープ	3.3	35	84.8	2.9	1.4	1.9	539	25	11	43	0.27	0.3	3	0.11	0.05		13	1.36	1.2
	鶏肉のオレンジソース	3.4	125	41.1	9.0	7.7	1.0	261	3	12	90	0.23	0.9	22	0.04	0.10		2	0.64	0.1
	ミートポテト	6.8	47	34.8	2.6	1.0	0.9	193	4	9	31	0.26	0.5	37	0.04	0.03		9	0.49	0.5
	献立合計	85.1	630	353.1	26.2	18.7	5.6	1079	263	70	431	1.41	3.7	140	0.33	0.50		27	2.70	2.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 2 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(金)	飲むヨーグルト	17.7	92	106.9	3.8	0.8	0.9	51	169	14	130	5.20	0.4	4	0.03	0.16		0.13	1.3
	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 キムチ豆腐 揚げしゅうまい 胡瓜のごま塩和え	キムチ豆腐	11.3	106	126.5	6.9	4.3	3.2	736	173	51	167	4.52	0.7	49	0.08	0.08	11	1.88	3.5
	揚げしゅうまい	7.2	79	22.7	3.0	4.4	0.5	147	6	8	33	0.25	0.3		0.10	0.03	1	0.36	0.4
	胡瓜のごま塩和え	1.3	9	28.6	0.4	0.4	0.6	174	14	7	14	0.14	0.1	8	0.01	0.01	4	0.44	0.4
	献立合計	99.1	571	297.1	19.0	10.5	5.6	1109	367	98	419	10.75	2.6	62	0.27	0.29	16	2.81	6.0
19日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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 河内のっぺ 太刀魚の唐揚げ 柚子和え	河内のっぺ	4.4	47	56.5	3.9	1.6	1.6	440	16	14	52	0.42	0.3	10	0.04	0.04	7	1.10	1.1
	太刀魚の唐揚げ	5.3	151	24.6	6.3	11.0	2.4	493	6	12	71	0.12	0.2	20		0.03		1.28	
	柚子和え	3.2	14	56.0	0.7	0.1	0.9	224	23	7	25	0.21	0.1	4	0.03	0.02	10	0.56	0.8
	献立合計	84.5	635	329.6	22.6	21.2	6.7	1242	275	72	414	1.38	2.6	113	0.22	0.42	19	3.15	2.3
20日(火)	飲むヨーグルト(苺)	17.3	88	87.7	3.2	0.8	0.9	37	154	12	110	4.29	0.3		0.03	0.14	1	0.11	
	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(苺) ご飯 肉団子の中華煮 春巻き 蒟蒻寒天のサラダ	肉団子の中華煮	12.1	107	109.2	6.0	4.2	2.3	629	44	17	62	0.49	0.4	115	0.05	0.06	13	1.59	1.4
	春巻き	14.1	162	25.4	2.5	10.6	0.6	222	6	5	25	2.05	2.3	21	0.07	0.03	3	0.55	0.4
	蒟蒻寒天のサラダ	3.0	40	29.2	0.6	3.1	0.5	110	10	8	19	0.16	0.1	7	0.02	0.02	4	0.28	0.7
	献立合計	108.1	682	263.8	17.1	19.4	4.6	998	218	61	291	7.64	4.3	143	0.23	0.26	21	2.53	2.9
21日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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 辛いヤンニョムチキン ナムル	卵スープ	4.7	62	77.1	4.4	2.7	1.7	516	35	13	63	0.62	0.4	39	0.04	0.12	14	1.32	1.1
	辛いヤンニョムチキン	8.7	184	44.9	9.0	12.0	1.2	290	4	11	90	0.25	0.9	21	0.04	0.10	2	0.71	
	ナムル	1.5	13	37.9	0.6	0.7	0.7	195	14	7	15	0.17	0.1	40	0.02	0.02	4	0.50	0.6
	献立合計	86.5	683	352.2	25.7	23.9	5.3	1087	283	71	435	1.68	3.4	179	0.24	0.56	22	2.73	2.1
22日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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 のりふりかけ スープ煮 グリーンサラダ のりふりかけ グリーンサラダ	スープ煮	8.5	69	87.7	4.0	2.2	1.8	442	30	17	52	0.49	0.4	112	0.06	0.05	18	1.14	1.2
	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	
	グリーンサラダ	3.6	56	38.1	1.3	4.3	0.6	134	51	12	26	0.29	0.2	5	0.03	0.02	13	0.34	1.0
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06							0.25
	献立合計	85.3	688	339.5	23.3	26.3	5.4	899	328	75	405	1.68	3.5	198	0.47	0.47	33	2.53	2.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 2 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		
26日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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 豚汁 かぼちゃの天ぷら さつま芋の天ぷら 炒り豆腐	豚汁	7.3	75	68.2	6.2	2.3	2.1	548	34	20	83	0.92	0.7	79	0.14	0.08	7	1.37	1.7
	かぼちゃの天ぷら	15.7	186	39.0	1.6	13.1	0.8	98	8	13	22	0.25	0.2	165	0.04	0.05	22	0.25	1.8
	炒り豆腐	5.0	41	49.6	3.0	1.3	4.4	1522	110	37	102	3.02	0.2	27	0.01	0.01	1	3.88	1.6
	献立合計	99.5	724	349.3	22.5	25.2	9.1	2253	382	110	474	4.82	3.0	350	0.34	0.46	31	5.71	5.4
27日(火)	飲むヨーグルト	17.7	92	106.9	3.8	0.8	0.9	51	169	14	130	5.20	0.4	4	0.03	0.16		0.13	1.3
	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 肉じゃが 焼きししゃも お浸し スイートポテト	肉じゃが	17.5	97	119.9	3.7	1.6	2.1	447	37	23	67	0.66	0.7	75	0.07	0.05	20	1.13	2.3
	焼きししゃも	0.1	35	13.9	3.1	2.3	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	お浸し	2.0	10	39.6	0.9	0.1	0.7	185	8	11	15	0.30	0.2	35	0.02	0.04	6	0.47	0.7
	スイートポテト	11.5	58	16.4	0.3	1.5	0.3	16	32	6	12	0.48	0.1	1	0.03	0.01	7	0.03	0.9
献立合計	110.4	579	309.0	16.7	7.0	4.9	818	319	83	371	7.56	2.9	138	0.21	0.33	33	2.06	5.6	
28日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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 八宝菜 鶏肉の唐揚げ ブロックゼリー	八宝菜	10.6	81	151.7	5.7	2.0	2.5	595	70	25	94	0.75	0.9	165	0.20	0.11	23	1.50	2.3
	鶏肉の唐揚げ	4.9	182	42.5	9.7	13.1	0.9	191	4	13	98	0.28	1.0	23	0.04	0.11	2	0.46	
	ブロックゼリー	9.8	32	30.0			0.2	38			9	0.96					1	0.08	1.4
献立合計	96.9	718	416.7	27.1	23.6	5.3	909	305	77	468	2.63	3.8	266	0.39	0.54	28	2.25	4.1	
29日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	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 カレーポトフ 白身魚フライ チキンマリネ 手作りドレッシング	カレーポトフ	13.5	90	121.2	4.4	2.4	2.1	473	28	21	63	0.42	0.6	74	0.16	0.06	32	1.20	2.1
	白身魚フライ	10.3	78	31.8	6.2	1.2	0.6	122	10	11	57	0.25	0.2	11	0.03	0.05		0.30	0.6
	チキンマリネ	2.6	49	38.2	2.4	3.2	1.1	344	23	9	28	0.27	0.1	37	0.02	0.03	6	0.87	0.4
	献立合計	97.9	640	383.6	24.7	15.2	5.6	1023	291	80	414	1.58	2.9	200	0.35	0.46	40	2.58	3.4