

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年6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		
3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	160	7.0	2.7	0.4	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 鶏団子のスープ ジャージャー麺 スイートポテト	鶏団子のスープ	7.1	90	108.5	5.9	4.2	2.3	606	45	18	60	0.55	0.5	123	0.05	0.07	14	1.53	1.4
	ジャージャー麺	30.9	241	103.8	13.4	7.0	1.4	273	16	22	96	0.59	0.9	7	0.31	0.09	2	0.74	1.1
	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	110.3	687	393.4	27.9	14.3	6.1	1204	345	78	402	9.65	2.6	137	0.45	0.40	23	3.09	5.6
	4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 レタスのスープ 米粉鮭フライ ごぼうのソテーサラダ	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
	レタスのスープ	5.8	66	94.3	4.4	3.0	1.8	475	18	12	57	0.32	0.7	115	0.16	0.07	5	1.21	1.4
	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	
	ごぼうのソテーサラダ	4.0	58	32.0	2.7	3.6	0.9	221	25	12	44	0.58	0.2	26	0.03	0.03	4	0.54	0.8
	献立合計	90.0	692	344.7	26.2	24.2	5.0	816	271	72	440	1.71	2.9	221	0.39	0.48	12	2.11	2.6
5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 ハヤシライス ハンバーグ キャベツのソテー	ハヤシ	19.4	162	85.8	5.8	6.7	3.9	781	23	19	74	0.66	1.2	120	0.06	0.07	5	1.98	1.7
	ハンバーグ	6.1	139	36.5	7.7	8.8	1.0	251	7	11	74	0.36	0.8	8	0.15	0.07	2	0.66	0.4
	キャベツのソテー	2.6	13	31.8	0.6	0.3	0.4	97	13	6	12	0.11	0.1	2	0.02	0.01	13	0.24	0.8
	献立合計	103.2	750	342.0	25.9	24.1	7.0	1212	268	75	426	1.80	4.1	206	0.38	0.47	21	3.08	3.4
6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 赤じそふりかけ すまし汁 蓮根のはさみ揚げ お浸し	すまし汁	5.6	37	75.5	3.6	0.2	1.8	522	27	14	50	0.48	0.3	82	0.04	0.05	9	1.31	1.3
	蓮根のはさみ揚げ	13.6	161	40.8	1.4	10.7	0.7	173	10	9	41	0.30	0.3	2	0.06	0.02	5	0.42	1.0
	お浸し	1.9	10	39.8	0.8	0.1	0.7	185	20	5	15	0.39	0.1	26	0.02	0.03	6	0.47	0.6
	赤じそふりかけ(クラス付け)	0.4	2		0.1		0.4	153	2	1	1	0.03		7		0.01		0.39	0.1
	献立合計	113.2	649	327.2	16.6	12.9	5.3	1110	313	69	378	9.57	2.5	122	0.23	0.35	20	2.78	5.3
7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
牛乳 ご飯 五目煮 ししゃもの天ぷら 胡瓜のごま塩和え	五目煮	11.4	115	137.2	9.1	3.7	2.5	520	42	28	121	0.68	1.4	114	0.30	0.12	15	1.29	2.0
	ししゃもの天ぷら	4.7	123	14.6	3.7	9.8	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	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	88.6	665	367.7	24.6	22.1	5.4	873	349	84	467	1.73	3.8	222	0.45	0.51	22	2.18	2.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年6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			
10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 豆腐の味噌汁 太刀魚の竜田揚げ おかか和え	豆腐の味噌汁	7.1	72	68.1	5.1	4.3	2.3	543	121	41	119	3.06	0.5	78	0.04	0.05	5	1.37	2.5	
	太刀魚の竜田揚げ	3.3	149	24.1	6.3	11.8	2.4	493	5	12	70	0.10	0.2	20		0.03		1.28		
	おかか和え	2.2	11	44.4	0.6	0.1	0.8	174	33	6	19	0.42	0.1	29	0.02	0.03	11	0.43	0.6	
	献立合計	100.4	653	306.8	22.4	18.0	7.1	1285	413	98	476	11.90	2.5	133	0.17	0.35	16	3.27	5.5	
	11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 コッペパン コーンポタージュ フ ラン克福ルト ツナと大根のマリネ	コッペパン	53.8	310		6.5	5.4		460	15	18		0.73		1	0.10	0.06		1.16	2.0	
	コーンポタージュ	21.3	149	96.8	3.3	5.1	2.5	525	22	18	151	0.29	0.3	78	0.08	0.04	12	1.34	2.0	
	ラン克福ルト	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		
	ツナと大根のマリネ	3.1	58	37.0	1.8	4.4	1.0	279	8	7	26	0.21	0.1		0.02	0.01	4	0.69	0.4	
	献立合計	88.1	785	329.9	24.3	33.7	5.7	1582	267	69	423	1.43	2.2	158	0.50	0.49	18	4.00	4.5	
12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 春雨スープ 大学芋 肉野菜炒め 大学芋 のりふりかけ	春雨スープ	8.1	40	71.2	1.9	0.1	1.7	484	40	12	30	0.46	0.2	51	0.02	0.03	10	1.24	0.9	
	大学芋	26.8	133	40.5	0.8	2.6	0.7	46	24	16	29	0.44	0.1	2	0.07	0.02	17	0.11	1.4	
	肉野菜炒め	2.1	56	45.7	5.4	2.9	0.8	151	14	11	57	0.22	0.8	52	0.19	0.08	10	0.37	0.6	
	大学芋	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06							0.25	0.2
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06							0.25	0.2
献立合計	109.6	654	344.6	19.9	13.9	5.3	763	318	77	377	1.80	3.1	182	0.42	0.44	39	2.17	3.5		
13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 肉じゃが 鶏肉の塩こうじ焼き ゆず和え	肉じゃが	18.6	134	126.7	6.5	3.8	2.2	455	30	27	95	0.77	1.4	75	0.09	0.08	22	1.14	2.1	
	鶏肉の塩こうじ焼き	1.4	136	47.4	10.6	9.1	1.1	250	3	12	104	0.26	1.0	25	0.05	0.12	2	0.60		
	ゆず和え	2.6	11	45.0	0.6	0.1	0.8	186	18	6	22	0.20	0.1	3	0.03	0.02	8	0.47	0.7	
	献立合計	110.4	703	389.3	28.1	14.9	5.7	966	305	84	488	9.55	4.3	110	0.26	0.47	32	2.40	5.2	
14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	
牛乳 ご飯 キャベツの甘味噌炒め 鱈の甘酢 フルーツミックス	キャベツの甘味噌炒め	13.8	134	158.3	10.3	4.9	2.3	479	53	30	129	0.76	1.5	6	0.33	0.14	41	1.19	2.6	
	鱈の甘酢	7.4	126	29.1	7.8	6.8	0.7	140	11	15	94	0.43	0.4	6	0.04	0.08		0.37		
	フルーツミックス	11.4	46	48.2	0.2		0.1	2	2	2	2	0.12	0.1	85	0.01	0.01	3		0.4	
	献立合計	103.9	725	422.8	29.8	20	4.8	704	290	85	486	1.95	3.9	173	0.52	0.55	46	1.75	3.4	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年6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(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 キムチチゲ ほきフライの香味ソース 人参しりしり	キムチチゲ	10.1	114	121.3	7.7	6.4	3.7	902	161	50	163	4.16	0.7	30	0.06	0.09	12	2.30	3.1
	ほきフライの香味ソース	12.0	153	37.6	6.5	8.7	1.0	257	11	13	62	0.31	0.2	11	0.03	0.05	1	0.65	0.6
	人参しりしり	3.6	42	38.4	1.9	2.4	0.7	147	10	7	30	0.22	0.1	252	0.04	0.03	2	0.38	1.0
	献立合計	113.5	730	367.6	26.5	19.3	7.0	1383	437	109	522	13.00	2.8	299	0.23	0.41	15	3.52	7.1
	18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 ウインナーのスープ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ	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
	ウインナーのスープ	5.5	88	81.8	4.4	5.8	1.9	538	24	13	51	0.27	0.6	75	0.14	0.05	16	1.37	1.3
	鶏肉の唐揚げ	5.8	206	46.1	10.5	14.9	1.0	229	4	14	107	0.30	1.0	25	0.05	0.12	2	0.55	
	ポテトサラダ	5.9	69	39.0	0.8	4.9	0.6	109	6	9	22	0.19	0.1	7	0.03	0.02	11	0.28	0.7
	献立合計	88.5	782	354.1	27.2	33.9	5.2	958	258	74	442	1.41	3.7	183	0.37	0.51	31	2.39	2.4
19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 カレーライス オムレツ グリーンサラダ	カレー	26.3	187	113.6	6.2	6.4	3.8	696	32	29	89	1.00	1.3	147	0.09	0.08	18	1.76	2.7
	オムレツ	3.0	58	39.5	3.8	3.2	0.7	177	16	4	55	0.55	0.4	46	0.02	0.13		0.45	
	グリーンサラダ	4.4	27	39.0	1.1	0.8	0.7	156	19	9	20	0.24	0.1	3	0.03	0.02	15	0.39	0.9
	献立合計	116.4	668	345.3	21.9	11.3	8.8	1116	921	61	920	2.47	3.1	195	0.26	0.52	33	3.10	4.0
20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 中華スープ トッポギ チヂミ ぶどうゼリー	中華スープ	4.3	52	85.3	3.8	2.2	1.7	461	33	14	49	0.45	0.4	112	0.04	0.05	10	1.17	1.1
	トッポギ	20.1	114	45.6	4.8	1.6	1.2	325	8	13	61	0.35	0.7	15	0.15	0.05	2	0.82	0.5
	チヂミ	12.8	117	27.0	0.7	6.5	1.0	340	19	9	30	0.29	0.2	14	0.02	0.04	9	0.85	0.7
	ぶどうゼリー	4.5	17	17.4				9										0.02	0.1
献立合計	129.4	721	345.6	19.8	12.2	5.7	1211	315	75	407	9.42	3.0	147	0.31	0.38	21	3.06	4.7	
21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
牛乳 ご飯 豚肉のすき煮 鯖の塩焼き 胡麻和え	豚肉のすき煮	11.4	113	138.4	8.7	3.7	2.4	540	47	35	110	0.82	1.2	40	0.25	0.10	10	1.35	1.8
	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	0.35	
	胡麻和え	2.0	12	39.9	0.8	0.3	0.6	184	11	7	16	0.18	0.1	3	0.02	0.02	4	0.47	0.6
	献立合計	84.9	707	392.8	29.6	25.7	5.5	932	285	94	492	2.10	3.7	141	0.48	0.61	17	2.36	2.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年6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		
24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
	タコライス	70.7	369	69.7	12.2	2.6	1.4	243	13	31	155	0.98	1.9	1	0.36	0.09	5	0.61	1.0
飲むヨーグルト タコライス もずくのスープ 紅芋コロッケ	もずくのスープ	4.8	29	79.5	2.1	0.3	1.8	536	36	13	30	0.41	0.3	115	0.03	0.04	9	1.37	1.1
	紅芋コロッケ	21.2	167	35.5	2.2	8.2	0.4	43	8	11	23	0.30	0.2		0.04	0.01	5	0.12	1.3
	献立合計	122.8	701	342.5	22.1	12.3	5.1	897	307	76	401	9.37	2.9	122	0.46	0.37	19	2.29	5.3
25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 冬瓜のスープ煮 鶏肉のスパイス焼き 白菜のサラダ	冬瓜のスープ煮	4.9	101	90.4	5.0	7.2	2.1	587	17	13	60	0.29	0.7	74	0.17	0.07	18	1.49	1.3
	鶏肉のスパイス焼き	0.3	133	45.7	10.6	9.1	0.8	153	4	13	104	0.26	1.0	25	0.05	0.12	2	0.36	0.1
	白菜のサラダ	3.6	30	39.7	0.6	1.6	0.5	98	16	5	18	0.14	0.1	3	0.02	0.02	7	0.24	0.7
	献立合計	83.9	700	363.9	28.0	26.3	5.1	920	260	70	448	1.37	3.9	178	0.38	0.52	29	2.29	2.6
26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 かきたまスープ 鯉のケチャップ煮 ナムル	かきたまスープ	3.7	78	76.5	6.0	4.3	2.0	582	33	13	78	0.69	0.8	56	0.12	0.13	6	1.49	0.7
	鯉のケチャップ煮	11.7	155	50.7	14.6	5.0	1.8	358	8	26	163	1.15	0.5	3	0.07	0.09		0.90	
	ナムル	1.6	14	42.6	0.7	0.7	0.7	192	13	7	15	0.18	0.2	39	0.02	0.02	4	0.49	0.7
	献立合計	88.3	666	357.0	32.8	18.3	6.1	1215	278	84	517	2.66	3.3	174	0.35	0.56	12	3.09	1.8
27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 八宝菜 春巻き はちみつレモンゼリー	八宝菜	10.9	103	151.9	8.4	3.0	2.8	692	62	26	114	0.74	1.2	148	0.26	0.14	20	1.75	2.1
	春巻き	11.7	105	34.2	1.0	6.1	0.6	168	7	4	11	0.10	0.1	18	0.02	0.01	3	0.45	0.5
	はちみつレモンゼリー	12.3	40	37.6			0.2	48	1	1	11	1.20					2	0.10	1.7
	献立合計	126.5	687	394.6	20.2	11.0	5.2	984	323	71	407	10.40	3.0	172	0.38	0.39	25	2.49	6.7
28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
牛乳 ご飯 わかめスープ 肉団子のあんかけ 蒟蒻寒天のサラダ	わかめスープ	5.0	50	80.9	4.5	1.5	1.9	550	25	15	58	0.30	0.6	76	0.14	0.07	9	1.39	1.4
	肉団子のあんかけ	10.5	154	32.0	7.4	9.4	1.3	397	4	9	48	0.21	0.4	25	0.03	0.05	1	1.02	0.1
	蒟蒻寒天のサラダ	3.7	34	30.5	0.5	2.1	1.0	317	7	7	16	0.12	0.1	7	0.01	0.02	4	0.81	0.7
	献立合計	90.4	656	330.7	23.9	21.3	5.9	1347	261	69	383	1.26	3.0	184	0.32	0.45	15	3.42	2.6