

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3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(木) 昼	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	69.4	320	14.0	5.5	0.8	0.4	1	5	21	85	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5
牛乳 中華丼 春巻き フルーツミックス	中華丼	12.0	82	153.0	5.6	1.6	2.7	688	69	24	88	0.75	0.8	132	0.15	0.09	21	1.74	2.3
	春巻き	166.0	164	26.0	1.9	10.7	0.9	208	61	5	19	0.80	0.1	13	0.02	0.01	2	0.55	2.9
	フルーツミックス	11.3	46	22.7	0.1	0.1	0.1		1	1	3	0.04		2	0.01		9		0.6
	献立合計	268.6	750	395.7	19.8	20.9	5.4	982	361	72	387	2.31	3.0	225	0.33	0.43	33	2.50	6.3
2日(金) 昼	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	69.4	320	14.0	5.5	0.8	0.4	1	5	21	85	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5
牛乳 ご飯 ミネストローネ 白身魚フライ 野菜のソテー	ミネストローネ	6.1	59	81.4	3.8	2.2	1.7	488	20	13	46	0.26	0.4	52	0.04	0.04	13	1.23	1.2
	白身魚フライ	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
	タルタルソース	0.1	62	6.4	1.0	6.3	0.3	86	5	1	16	0.16	0.1	13	0.01	0.03		0.22	
	野菜のソテー	2.3	33	41.4	2.0	1.8	0.8	199	31	10	31	0.43	0.4	52	0.08	0.05	8	0.51	0.6
献立合計	98.1	757	355.1	25.3	27.6	5.2	980	297	76	426	1.82	3.2	206	0.31	0.50	23	2.47	2.8	
5日(月) 昼	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	69.4	320	14.0	5.5	0.8	0.4	1	5	21	85	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5
牛乳 ご飯 豆腐チゲ 鶏肉の唐揚げ もやしと胡瓜のナムル	豆腐チゲ	15.7	104	119.1	7.5	3.7	5.5	1601	185	55	171	4.72	0.8	124	0.15	0.08	11	4.08	3.9
	鶏肉の唐揚げ	7.5	203	49.1	10.2	13.8	1.4	362	6	16	109	0.39	1.0	23	0.04	0.11	2	0.89	
	もやしと胡瓜のナムル	2.3	15	39.0	0.7	0.5	0.6	169	13	7	16	0.17	0.1	6	0.02	0.02	4	0.43	0.5
献立合計	104.8	779	401.3	30.7	26.6	9.3	2217	435	120	572	6.01	4.1	231	0.37	0.54	19	5.61	4.9	
6日(火) 昼	飲むヨーグルト(180ml)	27.1	142	156.7	5.8	1.2	1.5	98	250	19	211	7.68	0.6	117	0.06	0.27	42	0.25	1.5
	ご飯	69.4	320	14.0	5.5	0.8	0.4	1	5	21	85	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5
飲むヨーグルト ご飯 いかのレモン風味 ブラウンシチュー チキンサラダ	ブラウンシチュー	23.2	173	112.7	7.4	5.6	2.8	687	22	25	102	0.67	1.0	88	0.26	0.09	19	1.74	2.1
	いかのレモン風味	0.2	46	40.4	9.1	0.8	10.9	228	7	27	125	0.05	52.5	7	0.03	0.02	1	0.60	
	チキンサラダ	4.0	54	44.5	2.4	3.3	0.7	172	13	8	31	0.14	0.1	5	0.02	0.02	10	0.43	0.6
献立合計	123.8	736	368.3	30.0	11.7	16.3	1186	297	100	554	9.26	55.5	217	0.44	0.42	72	3.02	4.7	
7日(水) 昼	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	
	ちらしずし	60.1	274	23.4	4.6	0.7	1.3	341	6	18	71	0.60	1.0	24	0.06	0.02	1	0.86	0.8
牛乳 ちらしずし たなばた汁 秋刀魚のかば焼き風 焼豚と白菜の和え物 七夕ゼリー	たなばた汁	9.1	42	63.7	1.4	0.1	1.4	454	17	10	25	0.20	0.2	56	0.02	0.01	17	1.16	1.1
	秋刀魚の照り焼き風	8.9	191	26.5	7.6	13.2	0.8	188	14	13	79	0.65	0.3	5		0.10		0.47	
	焼豚と白菜の和え物	2.6	28	46.8	1.8	1.1	1.0	256	24	7	29	0.25	0.2	20	0.08	0.03	8	0.65	0.5
	七夕ゼリー	12.4	52	27.1		0.3	0.2	14	16	1	1	1.00					5	0.04	0.2
献立合計	103.0	724	367.5	22.3	23.2	6.1	1338	304	70	398	2.70	2.6	184	0.24	0.48	34	3.37	2.6	
8日(木) 昼	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	69.4	320	14.0	5.5	0.8	0.4	1	5	21	85	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5
牛乳 ご飯 レタスのスープ 南瓜コロケ ツナポテト わかめふりかけ	レタスのスープ	5.0	45	86.2	3.1	1.6	2.0	605	18	12	55	0.57	0.4	83	0.11	0.05	5	1.54	1.3
	ツナポテト	5.6	51	39.6	2.1	2.3	0.9	219	4	11	34	0.28	0.1	3	0.04	0.02	12	0.55	0.5
	かぼちゃコロケ	17.6	162	28.1	2.2	9.1	0.6	116	103	11	27	1.80	0.2	65	0.05	0.03	7	0.30	1.4
	わかめふりかけ	0.3	2		0.1			0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51
献立合計	107.8	718	347.8	19.8	21.6	5.9	1225	358	76	393	3.42	2.8	230	0.35	0.42	25	3.11	3.8	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3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		
9日(金) 昼	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	69.4	320	14.0	5.5	0.8	0.4	1	5	21	85	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5
牛乳 親子丼 お浸し 焼きししゃも	親子丼	12.9	178	128.4	11.6	8.6	2.5	591	41	25	162	1.15	1.3	184	0.08	0.24	7	1.50	1.7
	焼きししゃも	0.3	90	34.7	7.8	6.0	1.5	295	175	28	180	0.70	1.0	60		0.16	1	0.75	
	お浸し	2.1	10	39.6	0.6	0.1	0.9	187	43	6	18	0.63	0.1	54	0.02	0.03	12	0.47	0.6
	献立合計	94.5	737	396.7	32.3	23.3	6.7	1158	490	99	636	3.20	4.4	376	0.26	0.75	21	2.92	2.8
12日(月) 昼	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	69.4	320	14.0	5.5	0.8	0.4	1	5	21	85	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5
牛乳 ご飯 豆腐の味噌汁 豚肉の生姜揚げ 柚子和え 手作り胡麻塩	豆腐の味噌汁	10.0	71	74.0	3.6	2.3	2.2	531	128	40	113	3.25	0.4	84	0.03	0.03	4	1.35	2.8
	豚肉の生姜揚げ	8.8	187	47.7	12.1	10.9	1.1	196	4	16	123	0.35	1.8	2	0.43	0.15	1	0.47	
	柚子和え	2.7	11	45.0	0.6	0.1	0.8	186	18	6	21	0.19	0.1	3	0.02	0.02	8	0.47	0.7
	手作りごま塩	0.6	17	0.2	0.6	1.6	0.4	116	36	12	16	0.29	0.2		0.03	0.01		0.30	0.3
	献立合計	101.3	746	360.9	29.2	23.4	6.3	1115	417	115	549	4.79	4.5	167	0.67	0.54	16	2.79	4.3
13日(火) 昼	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	69.4	320	14.0	5.5	0.8	0.4	1	5	21	85	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5
牛乳 ご飯 豚肉と大根の煮物 鰯の甘酢 胡瓜のごま塩和え	豚肉と大根の煮物	13.9	120	127.1	8.8	3.2	2.2	463	28	27	104	0.56	1.2	77	0.26	0.10	18	1.14	1.9
	鰯の甘酢	8.4	161	41.7	10.0	9.2	1.2	278	14	20	121	0.55	0.5	8	0.05	0.11		0.70	
	胡瓜のごま塩和え	1.3	10	28.6	0.4	0.5	0.7	194	14	7	14	0.14	0.1	8	0.01	0.01	4	0.49	0.4
	献立合計	102.8	749	391.4	31.5	21.5	5.9	1021	287	96	515	1.97	3.8	172	0.47	0.54	24	2.54	2.7
14日(水) 昼	コーヒー牛乳	15.1	118		4.3	4.8		96	148	18								0.25	
	ご飯	69.4	320	14.0	5.5	0.8	0.4	1	5	21	85	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5
ご飯 のりふりかけ ミートボールのケチャップ煮 野菜スープ たらこポテト	野菜スープ	4.6	44	83.0	3.4	1.5	1.8	459	51	13	44	0.74	0.3	133	0.04	0.06	18	1.16	1.3
	ミートボールのケチャップ煮	11.4	207	69.6	9.5	13.3	1.8	260	181	18	101	4.37	0.8	22	0.14	0.07	5	0.64	1.0
	たらこポテト	8.0	46	35.9	2.4	0.6	0.6	223	2	9	18	0.18	0.1		0.04	0.01	16	0.57	0.6
	のりふりかけ	1.2	6		0.3				16				0.06						0.25
献立合計	109.7	742	202.6	25.3	21.0	4.5	1039	402	79	248	6.07	2.5	155	0.30	0.16	39	2.86	3.5	
15日(木) 昼	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	
	夏野菜のカレーライス	97.3	513	129.3	13.8	6.2	4.0	982	47	58	201	2.07	2.2	122	0.36	0.14	20	2.49	4.1
牛乳 夏野菜のカレーライス ツナサラダ パイナップル(缶)	ツナサラダ	2.0	79	46.8	1.4	7.4	0.5	106	17	8	27	0.23	0.1	9	0.02	0.02	12	0.26	0.6
	パイナップル(缶)	7.6	32	32.1	0.2		0.1		3	4	2	0.04		1	0.02		8		
	献立合計	116.8	762	388.2	22.1	21.5	6.1	1173	293	91	421	2.34	3.2	210	0.49	0.47	42	2.96	4.7
16日(金) 昼	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 厚揚げの中華煮 冷やし中華 揚げしゅうまい	厚揚げの中華煮	9.3	169	141.5	11.7	9.3	2.3	379	64	71	132	5.67	1.1	158	0.08	0.11	13	0.96	1.4
	冷やし中華	35.2	254	121.4	8.7	8.4	3.5	1074	23	19	82	0.57	0.6	20	0.17	0.10	3	2.78	0.3
	揚げしゅうまい	3.6	40	11.4	1.5	2.0	0.3	72	3	4	17	0.13	0.2		0.05	0.01		0.18	0.2
	献立合計	92.7	763	461.4	31.5	28.2	8.2	1843	319	126	465	6.73	3.3	256	0.42	0.54	18	4.72	2.2