

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3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		
1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	
	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 青菜ラーメン 春巻き フルーツ白玉 型抜きチーズ	青菜ラーメン	27.3	212	178.1	11.5	6.4	2.8	675	56	23	99	1.06	1.0	140	0.23	0.12	16	1.75	1.4
	春巻き	11.1	98	20.2	1.2	5.9	0.6	164	48	4	13	0.63	0.1	9	0.01	0.01	1	0.42	2.3
	フルーツ白玉	18.0	80	33.7	1.0	0.2	0.1	1	2	2	8	0.24	0.2	5	0.01	0.01	2		0.2
	型抜きチーズ	0.4	50	7.0	2.9	4.0	0.7	170	86	3	135	0.03	0.4	50		0.05		0.43	
	献立合計	101.3	738	426.1	26.2	24.8	6.4	1328	421	64	488	2.32	3.1	282	0.37	0.50	21	3.40	4.1
2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	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 さつまい 鶏肉の甘酢あん おひたし	さつまい	15.1	106	66.7	5.3	2.7	2.2	539	48	31	87	1.02	0.8	9	0.16	0.07	13	1.35	2.1
	鶏肉の甘酢あん	6.0	158	68.6	10.9	9.4	1.4	348	8	16	115	0.32	1.1	25	0.05	0.12	4	0.85	0.3
	白菜の和え物	2.7	12	48.3	0.6	0.1	0.9	207	27	6	19	0.28	0.1	47	0.02	0.02	10	0.52	0.7
	献立合計	103.1	735	377.6	29.1	20.8	6.3	1179	315	95	497	2.34	4.1	159	0.38	0.54	28	2.92	3.6
3日(金)	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 チキンのトマト煮 豚肉のカレー揚げ こんにゃく寒天の和え物	チキンのトマト煮	12.9	109	116.4	6.3	3.6	1.5	251	29	25	95	0.82	0.6	167	0.08	0.07	16	0.63	1.8
	豚肉のカレー揚げ	9.7	176	42.4	10.9	9.9	1.0	171	3	13	109	0.28	1.6	2	0.39	0.14	1	0.41	0.2
	こんにゃく寒天の和え物	3.6	16	37.8	0.7	0.2	0.7	176	16	8	17	0.15	0.1	2	0.02	0.02	15	0.45	0.9
	献立合計	105.4	760	390.7	30.3	22.3	5.0	684	280	87	496	1.98	4.4	249	0.65	0.55	34	1.69	3.3
6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	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 のりふりかけ 鮭のバジル焼き かぼちゃのポタージュ コロコロサラダ	かぼちゃのポタージュ	21.7	168	98.3	5.0	6.9	2.1	478	52	24	75	0.57	0.5	201	0.08	0.08	23	1.21	3.6
	秋鮭のバジル焼き	0.1	69	36.2	11.2	2.3	0.6	33	7	14	120	0.25	0.3	6	0.08	0.11	1	0.10	
	コロコロサラダ	3.0	33	46.1	1.2	1.8	0.9	77	11	7	23	0.15	0.2	9	0.05	0.02	5	0.59	0.5
	のりふりかけ	1.3	6		0.3		0.3	103	15			0.07						0.26	0.2
献立合計	105.3	734	374.5	30.1	19.6	5.7	777	316	86	494	1.76	3.0	294	0.36	0.53	31	2.38	4.7	
7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	
	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 磯煮 鶏肉の塩こうじ焼き ゆずあえ	磯煮	15.8	114	123.3	7.2	2.8	2.7	549	48	42	89	1.61	0.8	121	0.17	0.07	16	1.38	2.8
	鶏肉の塩こうじ焼き	1.2	147	50.5	11.4	10.0	1.0	229	4	13	112	0.28	1.1	27	0.05	0.13	2	0.55	
	ゆずあえ	2.4	11	45.2	0.6	0.1	0.8	187	33	6	19	0.40	0.1	29	0.02	0.02	11	0.47	0.6
	献立合計	98.6	730	413.0	31.4	21.5	6.4	1050	316	102	496	3.01	4.1	255	0.39	0.55	31	2.60	3.9
8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	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 米粉あじフライ ツナサラダ	スープ煮	14.6	87	140.2	4.2	1.6	2.1	457	35	25	77	0.81	0.4	158	0.10	0.06	35	1.16	2.4
	米粉あじフライ	10.9	169	36.9	6.3	10.8	1.0	241	14	15	75	0.47	0.4	11	0.04	0.06		0.65	0.1
	ツナサラダ	2.0	44	36.9	1.9	3.3	0.8	242	8	8	29	0.22	0.1	6	0.02	0.01	4	0.61	0.4
	献立合計	106.9	759	408.0	24.7	24.4	5.8	1026	289	88	458	2.21	3.0	252	0.30	0.46	41	2.62	3.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年 9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(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	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 酢豚 わかめスープ パイナップル(缶)	酢豚	13.6	173	75.4	8.9	9.0	1.9	500	13	18	103	0.43	1.3	81	0.30	0.11	7	1.26	0.9
	わかめスープ	2.8	39	77.8	3.7	1.7	1.7	504	19	14	60	0.69	0.3	44	0.06	0.06	7	1.27	1.1
	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	103.2	703	379.2	25.1	19.4	5.5	1089	266	77	441	1.88	3.8	204	0.53	0.50	23	2.74	2.5
10日(金)	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	
	焼鳥丼	78.7	484	91.2	16.2	9.4	2.6	603	18	41	204	1.18	2.4	24	0.12	0.13	5	1.50	1.0
牛乳 焼鳥丼 赤だし 胡麻和え フローズンヨーグルト	赤だし	5.1	51	61.3	3.4	1.9	2.1	600	34	38	55	2.76	0.4	8	0.05	0.03	4	1.38	1.3
	ごま和え	2.9	15	43.2	0.6	0.3	0.8	186	24	7	18	0.18	0.1	33	0.02	0.02	10	0.47	0.7
	フローズンヨーグルト	11.2	76	43.9	1.8	2.6	0.5	32	108	5	72	0.06	0.2	43	0.02	0.08	11	0.06	0.5
	献立合計	107.8	763	419.6	28.8	22.1	7.4	1506	409	112	541	4.17	3.9	185	0.29	0.57	32	3.62	3.5
13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	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 いかキムチ 肉団子の中華煮 豚肉の竜田揚げ	肉団子の中華煮	10.9	106	94.7	5.7	4.2	2.0	541	49	17	55	0.61	0.4	151	0.04	0.06	11	1.38	1.2
	鶏肉の竜田揚げ	9.4	186	42.6	11.0	11.0	0.9	139	4	14	112	0.32	1.6	2	0.39	0.14	1	0.33	
	いかキムチ	4.3	19	29.2	2.3	0.2	3.9	652	12	11	36	0.14	10.6	16	0.01	0.02	5	1.67	0.4
	献立合計	104.0	770	360.5	31.3	24.0	8.6	1417	297	83	479	1.78	14.7	247	0.60	0.54	20	3.58	2.0
14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	
	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 タコライス もずくスープ 紫芋コロッケ ミニトマト	タコライス(具)	6.7	104	79.2	11.4	3.2	1.7	377	13	20	124	0.52	1.2	7	0.49	0.12	5	0.94	0.8
	もずくスープ	3.0	16	56.9	1.3	0.1	1.4	430	21	10	23	0.18	0.2	87	0.02	0.02	8	1.10	0.9
	紅芋コロッケ	17.4	150	29.6	1.9	8.2	0.4	40	6	9	19	0.20	0.2		0.03	0.01	5	0.10	1.0
	ミニトマト	1.3	5	16.4	0.2		0.1	1	2	2	5	0.07		14	0.01	0.01	6		0.3
献立合計	107.7	734	376.2	27.1	20.1	5.4	933	273	82	447	1.69	3.6	187	0.71	0.49	25	2.35	3.4	
15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	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 根菜汁 鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	根菜汁	7.3	64	84.3	3.8	2.5	2.0	436	106	35	101	2.74	0.4	87	0.04	0.04	6	1.10	2.5
	鯖の塩焼き	0.2	197	32.7	10.3	16.3	0.7	59	4	17	126	0.54	0.5	26	0.08	0.21	1	0.18	
	ブロッコリーのおかか和え	3.4	18	42.6	1.6	0.2	0.8	164	19	11	32	0.36	0.2	18	0.04	0.06	38	0.43	1.5
	献立合計	90.2	738	353.6	28.0	27.6	5.2	745	361	104	535	4.35	3.3	210	0.32	0.63	47	1.91	4.5
16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	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 中華スープ 鶏カシューナッツ炒め ナムル	中華スープ	2.3	40	75.3	4.4	1.5	1.8	484	38	14	48	0.48	0.6	63	0.12	0.07	11	1.22	0.9
	鶏カシューナッツ炒め	6.0	199	70.5	13.4	12.9	1.9	429	13	34	157	0.76	1.5	31	0.09	0.15	9	1.06	0.8
	ナムル	1.9	10	40.9	0.6	0.2	0.5	156	8	5	12	0.13	0.1	27	0.02	0.02	4	0.40	0.6
	献立合計	89.4	708	380.6	30.7	23.3	6.0	1155	290	94	493	2.09	4.3	200	0.39	0.57	26	2.88	2.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3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)														ビタミン				塩分 g	食物繊維 g
		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	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg				
17日(金)	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			
	カレーライス	97.3	521	133.6	13.7	7.0	3.9	952	40	53	198	1.87	2.4	119	0.35	0.13	19	2.41	3.2		
牛乳 カレーライス オムレツのきのこソース チキンサラダ	オムレツのきのこソース	3.9	71	45.1	4.8	3.9	1.1	330	50	21	75	0.72	0.5	54	0.04	0.17		0.82	0.3		
	チキンサラダ	2.3	45	39.7	2.3	3.1	0.7	164	13	8	29	0.12	0.1	4	0.02	0.02	10	0.41	0.6		
	献立合計	113.3	775	398.4	27.6	21.8	7.2	1529	330	103	493	2.72	3.9	255	0.50	0.62	31	3.85	4.1		
21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			
	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 すまし汁 月見団子 秋刀魚の味噌煮 塩ぼん酢和え	すまし汁	5.4	28	61.4	1.7	0.1	1.7	495	18	17	28	0.37	0.2	113	0.03	0.03	8	1.25	1.2		
	秋刀魚の味噌煮	7.0	141	24.8	9.5	7.6	1.3	316	129	15	91	0.95	0.4	5		0.11		0.80	0.3		
	塩ぼん酢あえ	3.4	14	48.5	0.5	0.1	0.8	196	20	6	20	0.19	0.1	4	0.03	0.02	9	0.49	0.8		
	月見団子	16.2	71	12.8	0.8	0.1	0.1	1	1	3	12	0.09	0.1		0.01				0.1		
献立合計	111.3	712	341.5	24.7	16.5	5.6	1093	398	82	427	2.32	2.9	199	0.22	0.49	19	2.74	2.8			
27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			
	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 太刀魚の磯辺揚げ 五目うどん お浸し	五目うどん	18.8	135	117.8	6.3	4.0	2.7	688	43	26	93	0.58	0.7	94	0.06	0.07	10	1.76	1.7		
	太刀魚の磯辺揚げ	4.9	191	30.3	7.9	15.0	3.0	1019	7	16	88	0.13	0.2	25	0.01	0.04		2.56			
	お浸し	2.6	12	44.1	0.8	0.1	0.6	185	11	6	14	0.14	0.1	1	0.02	0.02	10	0.47	0.7		
	一口フィナンシェ	3.9	39	1.1	0.5	2.4	0.1	12										0.03			
献立合計	74.8	677	380.4	25.0	29.7	8.6	2221	290	80	429	1.22	2.5	198	0.20	0.44	23	5.61	2.7			
28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			
	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 麻婆丼 大学芋 中華風酢の物	麻婆豆腐(具)	12.2	161	166.5	14.5	6.0	3.0	584	45	95	198	7.19	1.5	207	0.47	0.14	4	1.57	2.1		
	大学芋	25.7	143	40.4	0.8	4.3	0.7	30	28	16	30	0.46	0.1	1	0.07	0.02	17	0.07	1.4		
	中華風酢の物	4.5	22	45.6	0.8	0.2	0.5	157	7	5	15	0.15	0.1	3	0.02	0.02	4	0.40	0.6		
献立合計	121.7	784	446.5	28.4	19.1	6.0	856	311	158	519	8.51	3.9	289	0.71	0.51	28	2.24	4.6			
29日(水)	飲むヨーグルト	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 ABCマカロニスープ 鯨のオーロラソース キャベツのソテー	ABCマカロニスープ	6.9	55	70.7	3.3	1.6	1.7	499	22	14	53	0.57	0.4	79	0.11	0.05	8	1.26	1.2		
	鯨のオーロラソース	10.3	198	48.3	13.6	11.0	1.2	247	5	19	128	1.54	0.7	8	0.04	0.13	1	0.65	0.1		
	キャベツのソテー	3.5	32	43.6	2.4	1.1	0.8	206	13	9	33	0.14	0.2	1	0.03	0.02	10	0.52	0.8		
		0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2		
献立合計	117.4	749	333.3	30.6	15.7	6.2	1252	296	83	511	10.70	3.1	206	0.30	0.49	61	3.18	4.2			
30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	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 鶏肉と野菜の煮物 味噌カツ 冷凍みかん	鶏肉と野菜の煮物	9.8	111	126.4	7.4	4.6	1.9	457	32	22	89	0.52	0.7	88	0.04	0.07	27	1.14	2.0		
	味噌カツ	14.4	228	36.8	6.2	15.8	1.2	335	11	13	65	0.42	0.5	5	0.10	0.04	1	0.87	0.7		
	冷凍みかん	9.5	36	69.8	0.4	0.1	0.2	1	14	9	10	0.08	0.1	136	0.06	0.03	28		0.6		
献立合計	113.0	833	427.0	26.4	29.1	5.2	878	288	85	440	1.74	3.4	307	0.35	0.47	58	2.22	3.7			