

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年 12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(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 わかめスープ 焼き餃子 トッポギ	わかめスープ	4.8	67	106.0	5.2	3.1	2.0	564	45	18	62	0.58	0.6	135	0.04	0.07	12	1.43	1.4
	焼き餃子	7.2	74	22.1	2.8	3.5	0.5	135	9	6	27	0.18	0.3	3	0.07	0.02	2	0.32	0.6
	トッポギ	16.9	112	37.4	5.6	2.1	1.2	286	8	10	52	0.23	0.7	21	0.15	0.06	3	0.72	0.4
	献立合計	108.2	711	359.5	25.8	17.4	5.5	1071	293	75	417	1.71	3.6	238	0.42	0.48	19	2.68	2.9
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 冬野菜のカレー 白菜のサラダ みかん	冬野菜のカレーライス	25.0	172	99.2	6.1	5.3	3.4	943	36	28	91	1.21	1.1	80	0.10	0.07	16	2.39	2.6
	白菜のサラダ	2.6	68	37.2	2.0	5.5	0.9	230	18	8	31	0.19	0.4	3	0.07	0.03	6	0.58	0.5
	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	116.4	734	400.2	20.7	19.5	6.3	1260	299	86	407	2.20	3.7	231	0.38	0.46	52	3.18	4.1
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 豚じゃが たこの唐揚げ もやしの和え物	豚じゃが	18.2	128	135.7	7.8	2.9	2.2	404	37	27	107	0.69	1.2	118	0.28	0.10	21	1.01	2.4
	たこの唐揚げ	1.5	290	35.0	7.0	15.5	1.2	295	7	23	69	0.27	0.7	2	0.01	0.04		0.77	
	もやしの和え物	2.3	11	42.6	0.7		0.6	185	8	6	16	0.14	0.1	28	0.02	0.02	5	0.47	0.6
	献立合計	101.3	888	407.2	27.8	27.1	5.8	969	284	98	468	1.81	4.0	227	0.46	0.49	28	2.45	3.4
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 根菜の味噌汁 鯖の塩焼き 柚子和え	根菜の味噌汁	9.3	51	64.9	2.0	0.8	2.0	537	35	22	51	0.80	0.4	46	0.04	0.03	13	1.35	2.2
	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	
	柚子和え	3.2	13	43.8	0.5	0.1	0.8	196	18	6	19	0.18	0.1	3	0.02	0.02	8	0.49	0.7
	献立合計	92.0	720	335.4	25.1	25.8	5.3	878	289	86	472	2.23	3.1	153	0.30	0.59	24	2.23	3.4
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	
	中華丼	81.5	405	144.1	11.0	2.7	2.8	654	61	45	163	1.33	2.0	151	0.23	0.10	29	1.65	2.7
牛乳 中華丼 春巻き フルーツミックス	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
	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
	献立合計	268.7	752	372.9	19.8	21.2	5.1	946	349	71	376	2.17	2.9	244	0.34	0.42	41	2.41	6.2
	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 鶏すき 南瓜の天ぷら のりและ	鶏すき	13.2	146	149.8	9.1	6.4	2.4	546	100	35	139	1.20	1.1	91	0.08	0.09	9	1.36	2.0
	南瓜の天ぷら	13.6	142	31.4	1.4	9.2	0.6	78	6	10	17	0.20	0.1	132	0.03	0.04	17	0.20	1.4
	のり和え	2.7	13	42.3	1.2	0.1	0.8	190	11	11	21	0.39	0.2	58	0.03	0.05	6	0.48	0.8
	献立合計	108.7	760	417.5	24.0	24.3	5.6	899	349	98	453	2.52	3.5	359	0.29	0.51	34	2.25	4.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年 12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				
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 ミネストローネ ハンバーグ ポテトフライ	ミネストローネ	8.0	67	103.2	4.0	2.2	1.9	492	29	16	52	0.31	0.4	166	0.05	0.05	17	1.25	1.8	
	豆腐ハンバーグ	6.1	140	36.5	7.7	9.0	1.0	251	7	11	74	0.36	0.8	8	0.15	0.07	2	0.66	0.4	
	スコッチエッグ	1.6	7	2.1	0.1			0.4	165		1	3	0.01						0.42	
	ポテトフライ	7.1	48	31.9	0.6	2.0	0.6	97	1	9	16	0.16	0.1		0.04	0.01	14	0.25	0.5	
	献立合計	102.0	721	367.6	24.8	21.9	5.7	1091	269	78	421	1.57	3.4	252	0.39	0.46	35	2.78	3.2	
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		
	親子丼	82.0	488	140.7	16.2	8.7	2.8	589	46	44	238	1.88	2.4	185	0.14	0.24	7	1.50	2.0	
牛乳 親子丼 鯨の甘酢 ブロッコリーの辛子和え	鯨の甘酢	6.9	138	33.4	8.0	8.3	1.0	262	11	17	97	0.44	0.4	6	0.04	0.08		0.66		
	ブロッコリーの辛子和え	3.4	18	38.4	1.3	0.2	0.8	208	18	11	29	0.30	0.2	14	0.04	0.05	33	0.54	1.3	
	献立合計	102.2	781	392.5	32.4	25.0	6.2	1143	302	92	556	2.61	3.8	284	0.31	0.68	42	2.90	3.2	
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 苺牛乳の素 ご飯 白菜とベーコンのスープ 鶏肉のスパイス焼き ほうれん草のソテー いちご牛乳の素	白菜とベーコンのスープ	5.6	56	85.9	3.6	2.2	1.9	539	22	12	51	0.28	0.5	79	0.12	0.05	8	1.37	1.4	
	鶏肉のスパイス焼き	0.4	155	51.8	12.2	10.8	0.9	161	4	15	120	0.30	1.2	29	0.05	0.14	2	0.37	0.2	
	ほうれん草のソテー	1.5	35	34.1	2.0	2.6	0.7	163	14	10	28	0.31	0.1	19	0.03	0.02	12	0.40	0.6	
	いちご牛乳の素	5.8	23	0.1			0.1	29	30			0.72		8		0.01	33	0.07	0.2	
	献立合計	92.6	728	365.8	30.1	24.2	5.4	978	301	78	474	2.33	3.9	213	0.36	0.55	57	2.43	2.8	
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 豚肉と大根の煮物 太刀魚の香味ソース お浸し	豚肉と大根の煮物	19.2	156	131.9	11.4	3.7	3.1	727	26	30	126	0.60	1.2	116	0.27	0.11	23	1.82	1.7	
	太刀魚の香味ソース	1.7	111	29.1	6.5	8.2	2.8	949	7	14	74	0.14	0.2	28	0.01	0.03	1	2.39	0.1	
	お浸し	2.3	11	44.4	0.6	0.1	0.8	187	39	6	19	0.52	0.1	41	0.02	0.03	12	0.47	0.7	
献立合計	102.5	736	399.4	30.8	20.6	8.5	1949	303	91	495	1.98	3.6	264	0.46	0.49	38	4.88	2.9		
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 クリームシチュー 卵の花の洋風和え 鶏肉の唐揚げ 卵の花の洋風和え	クリームシチュー	25.4	168	98.4	4.8	5.4	2.6	701	40	20	88	0.54	0.3	169	0.10	0.08	12	1.78	2.2	
	卵の花の洋風和え	2.5	66	32.8	1.4	5.6	0.8	222	12	7	23	0.17	0.2	45	0.04	0.02	3	0.57	0.9	
	鶏肉の唐揚げ	7.3	186	42.1	9.2	12.8	1.1	273	5	13	96	0.32	0.9	21	0.04	0.10	2	0.67		
献立合計	114.4	878	367.2	27.6	32.4	6.3	1282	288	82	483	1.76	3.5	313	0.34	0.52	19	3.22	3.5		
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		
	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 豚肉の生姜揚げ かも味噌煮込みうどん ごま和え	味噌煮込みうどん	20.3	174	101.5	6.3	7.3	2.8	720	48	26	88	1.27	0.7	98	0.09	0.11	8	1.86	2.0	
	鶏肉の唐揚げ	11.7	234	63.0	16.1	12.7	1.5	262	6	21	163	0.46	2.4	3	0.57	0.20	2	0.63		
	ごま和え	2.7	15	39.5	0.9	0.3	0.7	186	12	9	16	0.25	0.2	56	0.02	0.03	4	0.47	0.7	
	献立合計	79.3	722	391.1	32.8	28.7	7.2	1486	294	89	502	2.35	4.7	235	0.80	0.65	16	3.76	2.9	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年 12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(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 スープ煮 チンゲンサイのソテー 肉団子のケチャップソース	スープ煮	13.4	101	120.7	5.4	2.9	2.1	470	23	22	71	0.42	0.6	201	0.08	0.07	19	1.19	2.0
	肉団子のケチャップソース	8.5	127	45.2	7.2	6.7	1.4	240	137	14	75	3.36	0.6	18	0.11	0.06	3	0.60	0.6
	チンゲン菜のソテー	1.9	38	35.7	1.9	2.6	0.7	144	26	10	33	0.46	0.2	43	0.03	0.03	6	0.37	0.5
	献立合計	103.0	724	395.6	26.8	20.9	6.0	940	417	86	455	4.97	3.4	341	0.36	0.48	31	2.36	3.6
20日(月)	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 キムチ豆腐 ししゃもの唐揚げ 胡瓜のごま塩和え のりふりかけ	キムチ豆腐	17.0	133	159.3	10.7	4.7	5.1	1348	208	62	215	4.94	1.5	205	0.33	0.15	18	3.44	3.9
	ししゃもの唐揚げ	4.2	97	18.2	3.9	6.9	0.8	148	88	14	92	0.38	0.5	30		0.08		0.38	
	胡瓜のごま塩和え	0.9	6	19.1	0.3	0.3	0.5	155	9	5	9	0.09	0.1	6	0.01	0.01	3	0.39	0.3
	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	119.8	705	367.3	26.4	13.8	8.6	1852	574	120	611	13.88	3.9	358	0.47	0.52	63	4.72	6.4
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	
	減量ご飯	57.8	267	11.6	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ハヤシライス (減量ごはん) ローストチキン 白菜サラダ ミニケーキ(ショコラケーキ)	ハヤシライス	18.8	129	89.7	4.3	4.2	2.5	693	26	18	65	0.51	0.6	94	0.14	0.05	7	1.76	2.0
	ローストチキン	0.1	123	42.5	9.8	8.6	0.7	118	3	12	97	0.26	1.0	23	0.04	0.11	2	0.27	
	白菜サラダ	4.1	37	45.3	0.7	2.1	0.6	116	18	6	22	0.18	0.1	3	0.02	0.02	8	0.29	0.7
	ミニケーキ(ショコラケーキ)	10.9	76	9.2	1.1	3.4	0.5	44	27	8	14	0.63	0.1		0.01	0.01		0.10	1.1
	献立合計	101.6	769	378.4	27.2	26.9	5.9	1055	305	83	460	2.17	3.7	199	0.35	0.51	19	2.62	4.2
22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 豚汁 鰯の照り焼き 南瓜のいとし煮 みかんゼリー	豚汁	8.0	71	72.0	4.8	2.2	2.1	542	33	23	72	0.81	0.7	84	0.14	0.07	7	1.36	2.0
	鰯の照り焼き	2.5	115	26.6	8.8	7.2	0.8	149	3	12	56	0.56	0.3	20	0.09	0.14	1	0.39	
	南瓜のいとし煮	10.9	50	27.5	1.3	0.2	0.5	28	8	13	26	0.35	0.2	116	0.04	0.04	15	0.07	1.8
	みかんゼリー	13.3	50	46.3	0.2	0.1	0.2	1	3	5	10	0.06		25	0.03	0.02	74		0.2
	献立合計	113.9	745	366.3	27.4	18.3	5.5	805	278	93	440	2.50	3.3	323	0.45	0.59	99	2.02	4.4