



栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年1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	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				
21日(金)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21		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	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5	
牛乳 ご飯 通るスープ 絶対カツ パンプキンサラダ 味付けのり	通るスープ	13.6	107	99.0	6.0	3.3	2.3	511	18	25	0.55	0.6	161	0.10	0.07	28	1.30	1.8	
	絶対カツ	8.3	93	37.0	0.9	6.3	0.8	171	9	10	0.23	0.1	117	0.03	0.04	16	0.43	1.4	
	パンプキンサラダ	9.9	146	29.5	6.3	8.8	0.9	228	8	11	0.44	0.6	6	0.33	0.07		0.57	0.3	
	味付けのり																		
	献立合計	111.1	805	359.5	25.4	27.1	5.8	996	265	87	1.94	3.4	362	0.61	0.50	46	2.51	3.9	
24日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21		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	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5	
牛乳 ご飯 豚汁 鯖の塩焼き 小松菜のたいたん	豚汁	7.2	76	96.0	5.8	2.7	2.2	547	42	22	0.83	0.9	117	0.18	0.09	11	1.37	2.0	
	鯖の塩焼き	0.2	197	32.7	10.3	16.3	0.7	59	4	17	0.54	0.5	26	0.08	0.21	1	0.18		
	小松菜のたいたん	2.1	20	32.9	1.3	0.8	0.7	138	64	14	0.77	0.2	56	0.03	0.05	10	0.35	0.6	
	献立合計	88.9	752	355.6	29.8	28.5	5.4	830	341	94	2.86	3.8	277	0.44	0.68	23	2.10	3.1	
25日(火)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21		0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	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	
牛乳 コッペパン ブラウンシチュー 焼きフルーツ キャベツのソテー	ブラウンシチュー	16.6	135	81.0	4.8	5.5	2.4	690	22	15	0.68	0.9	87	0.06	0.05	5	1.75	1.7	
	焼きフルーツ	0.4	135	21.3	6.1	11.4	0.9	236	2	7	0.20	1.0	3	0.23	0.07		0.60		
	キャベツのソテー	2.5	34	42.3	3.2	1.4	0.8	197	14	10	0.14	0.2	2	0.03	0.03	13	0.49	0.7	
	献立合計	83.2	753	324.7	27.3	31.6	5.5	1668	279	70	1.75	2.8	171	0.50	0.52	20	4.21	4.4	
26日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21		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	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5	
牛乳 ご飯 豆腐の味噌汁 豚肉の竜田揚げ 柚子和え	豆腐の味噌汁	8.6	61	92.7	3.3	1.9	2.5	547	151	38	3.70	0.4	128	0.05	0.06	12	1.37	3.1	
	豚肉の竜田揚げ	9.4	194	46.1	12.0	11.5	0.9	142	4	15	0.34	1.8	2	0.43	0.15	1	0.34		
	柚子和え	2.5	10	42.6	0.4		0.4	41	19	5	0.13	0.1	34	0.01	0.01	8	0.10	0.6	
献立合計	99.8	724	375.4	28.0	22.1	5.6	815	404	99	4.89	4.3	242	0.64	0.55	23	2.01	4.2		
27日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21		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	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5	
牛乳 ご飯 厚揚げの中華煮 太刀魚のピリ辛ソース ナムル	厚揚げの中華煮	9.1	169	141.4	11.7	9.3	2.3	379	64	71	5.67	1.1	158	0.08	0.11	13	0.96	1.4	
	太刀魚のピリ辛ソース	1.1	113	29.0	6.8	8.6	0.7	145	7	13	0.14	0.2	30	0.01	0.03	1	0.36	0.1	
	ナムル	2.2	15	42.8	0.8	0.6	0.7	195	14	7	0.19	0.2	41	0.02	0.02	4	0.50	0.7	
献立合計	91.8	756	407.1	31.6	27.1	5.5	805	317	133	6.71	3.5	306	0.26	0.49	20	2.02	2.6		
28日(金)	飲むヨーグルト	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21		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	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5	
飲むヨーグルト ご飯 コンソメスープ 鯨のノルウェー煮 こんにゃくサラダ 赤じそふりかけ	コンソメスープ	5.2	75	87.1	3.8	4.3	1.7	472	34	13	0.38	0.5	141	0.12	0.05	15	1.21	1.3	
	鯨のノルウェー煮	16.0	171	54.1	13.0	5.8	1.7	464	9	18	1.18	0.5	7	0.03	0.10	1	1.18	0.1	
	こんにゃくサラダ	1.9	11	29.9	0.5	0.4	0.6	111	14	9	0.27	0.1	37	0.02	0.03	7	0.27	0.7	
	赤じそふりかけ	0.8	4	0.1	0.2		0.9	340	5	2	0.06		16		0.01		0.86	0.2	
	献立合計	103.2	720	365.2	29.8	19.2	6.7	1472	294	83	2.62	3.3	279	0.32	0.52	25	3.73	2.9	

# 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年1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	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				
31日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.36	0.6	0.04	0.01		0.59	0.2		
牛乳 おにぎり 豚骨ラーメン 鶏肉のねぎソース	豚骨ラーメン	29.9	215	165.0	10.1	6.1	3.0	823	42	18	0.62	0.6	166	0.19	0.08	11	2.14	1.2	
	鶏肉のねぎソース	11.6	224	60.1	10.7	14.3	1.0	182	9	16	0.37	1.1	30	0.05	0.12	4	0.43	0.3	
	献立合計	86.1	738	412.1	30.3	28.8	6.1	1323	280	66	1.35	3.1	274	0.36	0.52	17	3.37	1.8	