

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年 2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(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 のりふりかけ 白菜のクリームシチュー ハンバーグ チンゲンサイのサラダ	白菜のクリームシチュー	11.9	172	99.5	6.7	10.8	1.6	374	54	15	84	0.31	0.7	151	0.05	0.08	8	0.94	1.2
	ハンバーグ	7.6	147	39.1	7.8	9.0	1.2	314	8	12	75	0.38	0.8	10	0.15	0.07	2	0.82	0.5
	チンゲンサイのサラダ	3.6	35	46.9	0.5	2.1	0.7	129	41	8	18	0.49	0.2	91	0.02	0.03	10	0.34	0.7
	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	103.6	818	379.4	27.6	30.5	5.5	1005	349	76	453	1.97	3.8	330	0.38	0.51	22	2.57	3.0
2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 卵スープ 白身魚フライのチリソース チキンサラダ	卵スープ	4.3	69	84.3	4.6	3.5	1.8	501	40	12	64	0.69	0.5	140	0.06	0.12	8	1.29	1.0
	白身魚フライのチリソース	14.7	165	50.4	6.6	8.8	1.3	303	14	15	65	0.37	0.3	21	0.04	0.05	2	0.76	0.9
	チキンサラダ	3.1	45	43.4	2.3	2.8	1.1	344	15	9	29	0.12	0.1	3	0.02	0.02	13	0.87	0.6
	献立合計	101.4	737	372.1	25.8	23.7	6.0	1233	300	78	434	1.91	3.0	243	0.28	0.51	25	3.12	3.0
3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	
	かやくご飯	60.8	285	26.7	5.2	1.0	1.2	324	41	22	83	0.74	1.2	27	0.07	0.03		0.82	0.8
牛乳 かやくご飯 鯨のかば焼き 鶏すき チンゲンサイと厚揚げの炒め物 じゃこ大豆	鶏すき	12.1	132	137.6	8.0	5.7	2.4	549	49	24	110	0.64	0.9	172	0.06	0.10	14	1.37	2.1
	チンゲンサイと厚揚げの炒め物	2.5	46	32.7	3.0	2.7	1.1	273	16	23	36	1.97	0.3	17	0.06	0.03	3	0.70	0.4
	鯨のかば焼き	5.6	126	31.4	8.1	7.5	0.9	200	12	17	98	0.47	0.4	6	0.04	0.08		0.51	
	じゃこ大豆	1.8	25	0.5	2.8	0.7	0.5	46	59	27	59	0.70	0.3		0.01	0.01		2.06	0.6
	献立合計	92.8	752	409.0	33.8	25.5	7.5	1476	404	134	577	4.52	3.9	301	0.32	0.57	19	5.66	3.8
4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 キーマカレー 蓮根チップス フルーツミックス	キーマカレー	27.9	200	121.3	9.4	5.6	3.7	949	36	34	123	1.24	1.0	119	0.36	0.11	19	2.41	2.8
	蓮根チップス	6.6	43	28.8	0.7	1.8	0.5	86	7	6	26	0.18	0.1		0.04		17	0.23	0.7
	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	125.1	748	366.8	22.4	16.1	6.1	1121	275	82	428	2.18	3.2	199	0.55	0.44	46	2.85	4.5	
7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 けんちん汁 鯖の塩焼き 辛子和え	けんちん汁	6.9	47	80.6	2.3	1.6	1.8	445	106	35	83	2.40	0.3	84	0.03	0.02	5	1.12	2.6
	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	
	辛子和え	2.6	13	47.7	0.9	0.1	0.7	205	9	8	20	0.18	0.2	27	0.02	0.02	6	0.52	0.7
	献立合計	89.0	717	355.0	25.9	26.6	5.0	794	350	101	506	3.85	3.1	215	0.29	0.58	13	2.03	3.8
8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	
	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
牛乳 おにぎり キムチラーメン 鶏肉の唐揚げ	キムチラーメン	34.5	220	166.2	9.9	6.3	4.9	1461	50	27	80	0.94	0.8	87	0.15	0.09	17	3.67	2.2
	鶏肉の唐揚げ	9.0	224	54.0	11.6	14.9	1.2	282	6	16	121	0.39	1.1	27	0.05	0.13	2	0.68	
	献立合計	88.1	743	407.2	31.0	29.4	8.3	2062	285	75	434	1.69	3.4	192	0.32	0.53	21	5.15	2.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年 2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(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 牛丼 大根の味噌汁 南瓜の天ぷら	牛丼	3.8	103	47.5	7.6	6.0	0.9	187	7	12	79	0.45	1.9	2	0.04	0.09	2	0.45	0.4	
	大根の味噌汁	5.9	43	60.8	2.3	1.3	2.1	565	67	23	54	0.97	0.4	60	0.03	0.06	9	1.43	1.7	
	南瓜の天ぷら	14.0	144	31.4	1.4	9.2	0.8	156	6	11	17	0.20	0.1	132	0.03	0.04	17	0.39	1.4	
	献立合計	103.0	748	333.7	23.5	25.1	5.6	993	311	87	427	2.35	4.5	272	0.25	0.51	31	2.48	3.9	
10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 磯煮 いかフライ お浸し	磯煮	16.7	130	111.2	9.1	3.3	2.9	560	41	39	107	0.66	1.2	163	0.27	0.11	19	1.41	2.6	
	いかフライ	7.6	136	23.5	4.8	9.7	0.5	77	9	12	78	0.08	0.3	1	0.01	0.01		0.20	0.2	
	お浸し	2.2	10	39.8	0.5		0.7	186	24	5	16	0.25	0.1	16	0.02	0.02	9	0.47	0.6	
	献立合計	105.7	734	368.4	26.6	21.7	5.9	909	305	97	478	1.71	3.7	258	0.45	0.47	30	2.28	3.7	
14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		
牛乳 コーンご飯 ポトフ ミニオムレツ ブロッコリーのがりっく炒め クレープ	コーンご飯	57.7	269	26.0	5.0	1.0	1.6	466	6	26	86	0.72	1.2	1	0.08	0.03	1	1.18	1.0	
	ブロッコリーのがりっく炒め	2.0	21	35.5	2.4	0.7	0.9	207	14	11	41	0.36	0.3	46	0.05	0.07	42	0.54	1.5	
	ハート型オムレツ	3.5	51	26.5	2.9	2.6	0.7	177	12	4	41	0.43	0.3	33	0.02	0.09	1	0.44	0.1	
	クレープ(チョコ)	9.7	88	14.0		4.9	0.2	10	4	7	22	0.84	0.1		0.01	0.01		0.03	0.4	
	ポトフ	10.9	148	111.0	6.4	8.6	2.4	607	25	21	77	0.44	0.9	117	0.23	0.08	26	1.54	1.7	
	献立合計	93.6	715	393.0	23.5	25.6	7.2	1551	288	89	458	2.79	3.6	275	0.47	0.59	72	3.94	4.8	
15日(火)	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	
飲むヨーグルト ハヤシライス ツナサラダ ぼんかん	ハヤシライス	89.5	490	127.9	13.8	7.1	3.2	735	34	44	194	1.33	2.5	170	0.36	0.14	7	1.86	2.8	
	ツナサラダ	3.7	51	48.0	2.2	3.1	0.9	238	15	10	35	0.28	0.1	7	0.03	0.02	11	0.60	0.6	
	ぼんかん	7.9	32	71.0	0.7	0.1	0.2	1	13	7	13	0.08		42	0.06	0.03	32		0.8	
	献立合計	128.2	715	403.6	22.5	11.5	5.9	1072	312	80	453	9.37	3.2	335	0.51	0.46	93	2.71	5.8	
16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		
牛乳 ご飯 厚揚げの中華煮 太刀魚のピリ辛だれ ナムル	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	
	厚揚げの中華煮	7.9	137	127.9	9.6	7.2	2.2	438	59	48	112	3.41	0.9	196	0.07	0.11	13	1.11	1.4	
	太刀魚のピリ辛だれ	1.2	114	28.1	6.8	8.6	0.7	145	6	13	76	0.13	0.2	27	0.01	0.03	1	0.36	0.1	
	ナムル	1.4	12	38.3	0.7	0.6	0.6	155	15	7	16	0.18	0.1	6	0.02	0.02	4	0.39	0.6	
献立合計	89.8	721	388.3	29.4	25.0	5.3	824	311	110	479	4.44	3.4	306	0.25	0.48	20	2.07	2.5		
17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		
牛乳 ご飯 豚汁 柚子和え 竹輪の磯辺揚げ かつおふりかけ	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	
	豚汁	7.6	100	80.2	8.1	4.1	2.2	548	41	27	107	0.90	1.2	85	0.24	0.10	7	1.37	1.7	
	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	
	竹輪の磯辺揚げ	9.1	134	29.5	6.6	7.9	1.0	365	11	9	40	0.05	0.1	1		0.01		0.89		
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6		0.3	107	9			0.07				0.01	0.01		0.27	0.1
	献立合計	99.7	710	348.7	28.2	20.7	6.1	1291	310	83	445	1.92	3.5	167	0.42	0.47	17	3.21	3.0	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年 2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		
18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 鶏肉のオレンジソース オニオンスープ ポテトサラダ	オニオンスープ	6.1	49	81.9	3.2	1.5	1.8	525	21	12	41	0.22	0.4	77	0.08	0.03	12	1.34	1.3
	鶏肉のオレンジソース	4.2	139	45.1	9.9	8.6	1.0	233	4	13	100	0.28	1.0	24	0.04	0.11	2	0.56	0.1
	ポテトサラダ	7.6	91	48.5	1.0	6.4	0.8	133	8	12	29	0.26	0.2	36	0.05	0.03	13	0.34	0.9
	献立合計	97.1	737	369.4	26.4	25.2	5.4	976	264	78	446	1.48	3.7	215	0.33	0.49	29	2.44	2.7
21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
ご飯 牛乳 鮭の塩焼き みそちゃんこ 胡瓜の胡麻塩和え	みそちゃんこ	11.8	131	106.3	7.4	6.0	2.7	638	149	31	110	3.14	0.8	54	0.10	0.07	13	1.60	2.2
	鮭の塩焼き		102	33.3	9.8	6.5	0.8	19	9	14	125	0.15	0.2	80	0.07	0.06	1	0.05	
	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	92.4	702	362.2	29.8	21.5	5.9	936	403	93	525	4.15	3.2	221	0.33	0.47	19	2.35	3.0
22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	79.0	416	156.6	12.9	4.0	2.9	618	69	46	191	1.48	2.4	141	0.33	0.15	21	1.56	2.5
牛乳 中華丼 春巻き ブロックゼリー	ブロックゼリー (はちみつレモン)	7.4	38	30.4	0.6	1.3	0.3	2	88	4	9	1.64						0.01	1.3
	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
	献立合計	262.3	756	393.0	22.2	23.8	5.6	912	445	76	411	3.92	3.4	232	0.44	0.47	24	2.32	6.7
24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 春雨スープ チキン南蛮 人参しりしり	春雨スープ	8.2	55	78.8	3.6	1.0	1.7	479	40	13	47	0.50	0.5	51	0.10	0.05	9	1.22	1.0
	チキン南蛮	14.8	287	61.1	11.8	19.3	1.7	438	11	17	131	0.55	1.2	37	0.05	0.15	2	1.08	
	人参しりしり	3.2	42	34.3	1.8	2.5	0.7	165	9	6	28	0.20	0.1	228	0.02	0.02	1	0.43	0.8
献立合計	105.5	843	368.2	29.6	31.4	5.9	1167	291	78	482	1.96	3.8	395	0.33	0.55	15	2.93	2.3	
25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	
	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
牛乳 おにぎり カレーうどん 秋刀魚のかりん揚げ 塩ぼん酢和え	カレーうどん	23.5	197	110.3	10.4	6.6	2.7	643	38	29	126	0.85	1.6	79	0.33	0.13	5	1.64	2.1
	秋刀魚のかりん揚げ	9.6	200	28.2	7.8	13.8	0.9	188	30	18	85	0.79	0.4	5	0.01	0.11		0.47	0.1
	塩ぼん酢和え	3.1	13	41.8	0.3		0.7	196	19	5	14	0.13	0.1	26	0.01	0.01	8	0.49	0.6
献立合計	80.8	708	367.4	28.2	28.7	6.5	1346	316	84	459	2.12	3.5	188	0.47	0.56	15	3.40	3.1	
28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 麻婆丼 大学芋 こんにゃく寒天のサラダ	麻婆豆腐	12.8	144	157.5	11.6	5.0	2.8	578	44	85	168	6.45	1.2	200	0.37	0.11	5	1.54	1.9
	大学芋	25.7	125	40.4	0.8	2.3	0.7	30	28	16	30	0.46	0.1	2	0.07	0.02	17	0.07	1.4
	こんにゃく寒天のサラダ	2.8	49	39.8	0.7	4.1	0.7	132	23	13	21	0.35	0.2	37	0.02	0.03	9	0.33	0.9
	献立合計	120.7	777	431.7	25.4	20.0	6.0	825	325	156	495	7.98	3.6	319	0.61	0.48	34	2.15	4.7