

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5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			
2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 大根の味噌汁 秋刀魚のかば焼き風 柚子和え	大根の味噌汁	6.5	47	65.8	2.4	1.5	2.1	566	71	25	59	1.01	0.4	98	0.03	0.06		10	1.43	1.8
	秋刀魚のかば焼き風	6.2	180	25.7	7.6	13.2	0.8	172	14	13	78	0.63	0.3	5		0.10			0.42	
	柚子和え	2.5	10	44.3	0.6	0.1	0.7	153	18	6	21	0.18	0.1	3	0.02	0.02		8	0.38	0.7
	献立合計	94.4	696	329.8	22.9	23.4	5.3	976	334	85	433	2.54	3.0	185	0.21	0.51		20	2.45	3.0
6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 肉団子の中華煮 太刀魚のピリ辛ソース 中華サラダ	肉団子の中華煮	11.6	113	102.9	6.1	4.7	2.3	543	130	17	68	2.63	0.6	154	0.09	0.07		22	1.38	1.6
	太刀魚のピリ辛ソース	1.2	109	27.0	6.5	8.2	2.7	933	7	13	73	0.13	0.2	26	0.01	0.03		1	2.34	0.1
	中華サラダ	4.2	27	46.2	1.0	0.9	0.7	207	7	7	20	0.16	0.1	3	0.02	0.03		4	0.52	0.6
	献立合計	96.2	707	370.0	25.9	22.3	7.5	1767	374	78	436	3.64	3.0	261	0.27	0.45		29	4.45	2.7
9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 蓮根のはさみ揚げ 肉野菜炒め	けんちん汁	6.0	48	81.9	2.6	1.9	1.9	445	120	35	92	2.79	0.3	84	0.03	0.02		6	1.12	2.4
	蓮根のはさみ揚げ	15.9	152	37.3	3.3	8.3	1.0	274	11	11	43	0.37	0.3	10	0.05	0.05			0.70	1.2
	肉野菜炒め	2.9	50	55.3	4.5	2.2	1.0	253	18	11	51	0.20	0.7	32	0.16	0.06		14	0.63	0.8
	献立合計	104.1	708	368.6	22.6	21.1	5.7	1057	380	98	462	4.08	3.3	204	0.39	0.46		22	2.66	4.8
10日(火)	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
	ナン	31.2	174	28.4	7.1	2.2	1.0	322	8	15	53	0.42	0.4		0.06	0.04			0.84	1.1
飲むヨーグルト ナン ドライカレー スパイシーチキン ツナサラダ	ドライカレー	28.1	201	131.1	9.5	5.7	3.7	925	42	39	130	1.30	1.1	156	0.35	0.11		19	2.35	3.3
	スパイシーチキン	0.1	102	34.9	8.2	7.2	0.6	95	3	10	81	0.21	0.8	20	0.04	0.09		2	0.22	
	ツナサラダ	2.4	69	36.0	2.7	5.5	1.1	345	10	9	38	0.28	0.1	4	0.02	0.02		8	0.87	0.4
	献立合計	88.9	688	387.1	33.3	21.8	7.9	1785	313	92	513	9.89	3.0	296	0.52	0.52		71	4.52	6.2
11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 トックスープ ホイコーロー 蒸しとうもろこし	トックスープ	13.5	63	61.4	2.1	0.1	1.6	509	29	12	17	0.40	0.3	72	0.03	0.02		8	1.29	0.8
	ホイコーロー	4.6	93	58.1	8.6	4.3	1.1	217	16	15	89	0.34	1.3	33	0.30	0.11		11	0.53	0.6
	蒸しとうもろこし	9.3	50	37.7	1.8	0.9	0.7	116	3	20	50	0.40	0.5	2	0.06	0.05		3	0.30	1.6
	献立合計	106.7	664	351.2	24.7	13.9	5.2	928	279	88	432	1.85	4.1	185	0.54	0.51		24	2.33	3.5
12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 じゃが芋のそぼろ煮 焼きししゃも のり和え 柏餅	じゃが芋のそぼろ煮	17.3	103	124.5	6.1	1.3	2.1	435	35	25	90	0.66	0.7	117	0.25	0.07		18	1.10	2.3
	焼きししゃも	0.1	46	17.3	3.9	3.1	0.8	148	88	14	90	0.35	0.5	30		0.08			0.38	
	のり和え	2.7	13	43.2	1.2	0.1	0.8	191	11	11	21	0.40	0.2	65	0.03	0.06		6	0.48	0.8
	柏餅	29.5	126	18.6	1.7	0.2		9	4	6	19	0.35	0.3		0.01					0.8
	献立合計	129.0	746	397.7	25.2	13.3	5.5	867	368	96	496	2.48	3.7	291	0.44	0.53		27	2.16	4.3

# 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5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			
13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 ジュリエンスープ 白身魚のBBQソース ポテトサラダ	ジュリエンスープ	6.3	51	90.8	3.4	1.5	1.9	548	26	14	42	0.24	0.3	81	0.04	0.04		16	1.39	1.5
	白身魚のBBQソース	12.8	148	41.9	6.5	7.8	1.0	246	13	13	62	0.35	0.2	17	0.03	0.05		1	0.62	0.7
	ポテトサラダ	4.9	73	33.8	1.4	5.3	0.7	155	5	8	24	0.17	0.2	4	0.07	0.02		10	0.39	0.4
	献立合計	103.3	731	360.5	23.5	23.3	5.4	1035	274	76	404	1.48	2.8	180	0.29	0.43		30	2.60	3.1
16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 中華丼(具) 蒸し焼売 大学芋	中華丼(具)	11.2	107	144.0	8.5	3.3	2.6	674	43	24	111	0.51	1.2	129	0.27	0.12		16	1.70	2.2
	蒸し焼売	7.2	66	22.8	3.0	2.6	0.5	144	6	8	34	0.25	0.3		0.10	0.03		1	0.36	0.5
	大学芋	22.5	129	33.8	0.6	4.1	0.6	29	20	13	24	0.36	0.1	1	0.06	0.02		15	0.07	1.2
	献立合計	120.2	759	394.6	24.4	18.6	5.5	933	300	86	445	1.84	3.7	208	0.58	0.49		33	2.33	4.3
17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 豚汁 鯖のおろしだれ 胡瓜の酢の物	豚汁	7.4	82	73.3	6.2	3.1	2.1	540	45	24	91	0.88	0.9	86	0.17	0.08		8	1.36	1.7
	鯖のおろしだれ	2.1	206	53.6	10.6	16.3	1.2	222	9	20	132	0.59	0.6	26	0.09	0.21		3	0.58	0.3
	胡瓜の酢の物	2.5	11	29.6	0.3		0.7	213	10	6	11	0.10	0.1	9	0.01	0.01		4	0.54	0.4
	献立合計	91.2	757	350.5	29.4	28.1	5.7	1060	295	92	511	2.29	3.6	199	0.42	0.63		17	2.69	2.8
18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 中華スープ ユーリンチー ナムル	中華スープ	4.1	47	79.2	4.4	1.5	1.7	482	35	13	51	0.42	0.6	119	0.13	0.06		9	1.23	1.0
	ユーリンチー	10.1	235	63.2	11.7	15.8	1.3	296	9	18	123	0.42	1.2	32	0.05	0.13		4	0.72	0.2
	ナムル	1.9	11	37.1	0.6	0.2	0.5	156	6	5	11	0.11	0.1	33	0.02	0.02		4	0.40	0.5
	献立合計	95.3	752	373.5	29.0	26.1	5.4	1019	282	77	461	1.68	4.0	262	0.35	0.54		18	2.55	2.2
19日(木)	コーヒー牛乳	15.1	121		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
コーヒー牛乳 ご飯 かぼちゃのポタージュ カップグラタン キャベツのソテー	かぼちゃのポタージュ	15.8	138	86.8	3.3	6.9	1.6	387	41	17	48	0.30	0.4	207	0.05	0.06		18	0.98	1.1
	カップグラタン	14.2	142	24.7	1.6	8.8	1.0	105	121	14	34	5.65	0.2	17	0.04	0.02		2	0.25	2.1
	キャベツのソテー	2.0	25	36.0	2.3	1.0	0.8	215	13	7	28	0.11	0.1	39	0.02	0.02		11	0.54	0.6
	献立合計	116.5	746	161.4	16.9	22.3	3.8	805	327	76	195	6.79	2.0	263	0.18	0.12		30	2.03	4.2
20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 磯煮 鮭の塩焼き ごま和え	磯煮	14.8	127	121.9	8.5	4.2	2.7	448	52	55	106	2.53	1.1	123	0.24	0.10		14	1.12	2.9
	鮭の塩焼き		82	26.6	7.8	5.2	0.6	15	7	11	100	0.12	0.2	64	0.05	0.05			0.04	
	ごま和え	1.9	12	39.6	0.8	0.3	0.9	192	60	13	25	0.57	0.2	56	0.03	0.07		12	0.50	0.8
	献立合計	96.0	680	382.0	29.4	18.3	6.0	740	351	121	508	3.94	3.6	321	0.47	0.55		28	1.86	4.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5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			
23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 わかめスープ 焼き餃子 トッポギ	わかめスープ	3.4	40	91.2	3.4	1.5	1.9	559	35	15	40	0.44	0.4	115	0.03	0.05		10	1.41	1.3
	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	114	37.4	5.6	2.3	1.2	286	8	10	52	0.23	0.7	21	0.15	0.06		3	0.72	0.4
	献立合計	106.8	686	344.7	24.1	16.0	5.4	1065	283	72	395	1.56	3.4	217	0.41	0.46		17	2.66	2.7
24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	
	トマトハヤシライス	88.7	478	120.1	12.9	6.6	3.1	730	31	42	187	1.31	2.3	94	0.32	0.14		7	1.84	2.6
牛乳 トマトハヤシライス 鶏肉の米粉唐揚げ ブロッコリーとしらすの サラダ	鶏肉の米粉唐揚げ	4.4	146	29.8	6.9	10.6	0.7	144	7	10	71	0.23	0.7	16	0.03	0.07		1	0.35	
	ブロッコリーとしらすの サラダ	3.5	41	32.3	2.2	2.2	0.6	169	18	11	44	0.34	0.3	20	0.05	0.06		36	0.45	1.4
	献立合計	106.5	803	362.3	28.8	27.3	5.8	1127	283	84	494	1.87	4.1	208	0.48	0.58		46	2.84	4.0
25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 親子煮 鯿の南蛮ソース きんぴらごぼう	親子煮	13.0	168	131.2	10.9	7.9	2.5	588	42	24	159	1.21	1.2	185	0.08	0.23		7	1.50	1.7
	鯿の南蛮ソース	7.8	141	42.4	8.1	8.3	1.1	262	13	18	101	0.46	0.4	6	0.04	0.09		1	0.67	0.2
	きんぴらごぼう	3.7	34	30.7	2.6	1.0	0.6	108	14	10	34	0.22	0.3	152	0.11	0.03		1	0.28	0.9
	献立合計	103.8	803	398.2	33.9	25.9	6.0	1044	300	93	570	2.61	4.0	422	0.39	0.68		11	2.65	3.2
26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 冬瓜のスープ煮 鯿のケチャップがらめ 切干大根のソテーサラダ	冬瓜のスープ煮	5.7	44	126.8	3.6	1.1	2.1	539	50	17	47	0.55	0.5	241	0.10	0.07		32	1.38	2.0
	鯿のケチャップがらめ	14.6	168	51.9	11.1	7.1	1.7	425	12	19	115	0.76	0.3	11	0.05	0.06		1	1.06	0.2
	切干大根のソテーサラダ	3.7	62	28.4	1.8	4.6	0.9	212	50	7	27	0.66	0.3	75	0.06	0.04		8	0.52	0.5
	献立合計	103.3	734	401.1	28.7	21.3	6.5	1262	343	84	465	2.69	3.2	406	0.37	0.50		43	3.17	3.2
27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 キムチスープ 豚(テジ)プルコギ こんにゃく寒天の和え物	キムチスープ	8.2	63	99.8	4.7	2.5	3.4	1000	117	34	104	2.74	0.4	87	0.04	0.04		12	2.55	2.3
	豚(テジ)プルコギ	10.9	152	93.4	13.0	5.9	2.2	504	17	23	141	0.49	1.9	125	0.45	0.16		5	1.26	1.0
	こんにゃく寒天の和え物	2.9	12	39.3	0.6	0.1	0.7	193	23	7	13	0.21	0.1	18	0.02	0.02		15	0.49	0.8
	献立合計	101.3	685	426.5	30.5	17.1	8.2	1782	388	105	534	4.15	4.5	309	0.65	0.55		33	4.50	4.6
30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	
	焼鳥丼	78.7	523	101.5	18.6	12.5	2.8	651	19	44	228	1.24	2.6	29	0.14	0.16		5	1.61	1.0
牛乳 焼鳥丼 すまし汁 きゅうりのごま塩	すまし汁	3.9	22	62.8	1.7	0.1	1.8	546	58	15	33	0.45	0.2	74	0.03	0.06		11	1.39	1.1
	きゅうりのごま塩	1.6	12	38.2	0.5	0.5	0.7	174	17	9	17	0.17	0.1	11	0.01	0.01		6	0.44	0.5
	献立合計	94.1	694	382.6	27.6	21.0	6.7	1456	320	88	470	1.86	3.8	193	0.26	0.54		24	3.65	2.6

## 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5月分

中学1・2・3年生用

4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			
31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 カレー豆腐 いかの天ぷら 白菜の炊いたん	カレー豆腐	20.8	180	125.9	8.2	7.7	3.2	645	210	62	204	5.82	1.4	116	0.08	0.08	7	1.64	4.6	
	いかの天ぷら	7.6	127	23.5	4.8	8.7	0.5	77	9	12	78	0.08	0.3	1	0.01	0.01		0.20	0.2	
	白菜の炊いたん	2.7	20	41.9	1.1	0.7	0.6	123	41	12	31	0.35	0.2	13	0.02	0.03	9	0.31	0.6	
	献立合計	110.3	784	385.3	26.3	25.6	6.1	931	491	128	590	6.97	4.0	208	0.26	0.44	18	2.36	5.9	