

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和4年7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<br>g | エネルギー<br>kcal | 水分<br>g | たんぱく<br>g | 脂質<br>g | 灰分<br>g | ナトリウム<br>mg | Ca<br>mg | マグネシウム<br>mg | リン<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミン      |          |          |         | 塩分<br>g | 食物繊維<br>g |
|  |             |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          | A<br>μgRE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |         |           |
| 1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<br>鶏すき<br>太刀魚の磯辺揚げ<br>柚子和え       | 鶏すき         | 11.7      | 102           | 135.2   | 6.1       | 3.6     | 2.3     | 507         | 49       | 38           | 89       | 0.95    | 0.7      | 83        | 0.07     | 0.06     | 12      | 1.29    | 2.1       |
|  | 太刀魚の磯辺揚げ    | 4.1       | 146           | 24.3    | 6.3       | 11.1    | 2.4     | 815         | 6        | 13           | 70       | 0.11    | 0.2      | 20        |          | 0.03     |         | 2.05    |           |
|  | 柚子和え        | 3.2       | 14            | 39.4    | 0.7       | 0.1     | 0.7     | 185         | 16       | 7            | 18       | 0.17    | 0.1      | 1         | 0.03     | 0.02     | 15      | 0.47    | 0.8       |
|  | 献立合計        | 98.3      | 720           | 392.9   | 25.4      | 23.4    | 7.1     | 1593        | 302      | 100          | 453      | 1.95    | 3.0      | 182       | 0.25     | 0.44     | 29      | 4.01    | 3.3       |
| 4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<br>キムチチゲ<br>揚げ餃子<br>こんにゃく寒天のサラダ  | キムチチゲ       | 15.4      | 130           | 157.3   | 8.8       | 5.5     | 5.1     | 1324        | 228      | 66           | 208      | 5.75    | 0.8      | 99        | 0.08     | 0.09     | 16      | 3.38    | 4.6       |
|  | 揚げ餃子        | 7.2       | 89            | 22.1    | 2.8       | 5.1     | 0.5     | 135         | 9        | 6            | 27       | 0.18    | 0.3      | 3         | 0.07     | 0.02     | 2       | 0.32    | 0.6       |
|  | こんにゃく寒天のサラダ | 4.4       | 24            | 43.9    | 0.8       | 0.6     | 0.7     | 177         | 19       | 7            | 15       | 0.15    | 0.1      | 30        | 0.02     | 0.02     | 17      | 0.45    | 1.2       |
|  | 献立合計        | 106.3     | 701           | 417.4   | 24.7      | 20.0    | 8.1     | 1721        | 487      | 121          | 526      | 6.80    | 3.2      | 210       | 0.32     | 0.45     | 37      | 4.35    | 6.8       |
| 5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<br>五目煮<br>鯖の塩焼き<br>のり and え      | 五目煮         | 10.2      | 88            | 127.2   | 6.4       | 2.5     | 2.1     | 411         | 42       | 24           | 91       | 0.54    | 1.0      | 188       | 0.23     | 0.10     | 14      | 1.02    | 2.2       |
|  | 鯖の塩焼き       | 0.2       | 165           | 27.3    | 8.6       | 13.6    | 0.6     | 50          | 4        | 14           | 105      | 0.45    | 0.5      | 22        | 0.07     | 0.18     | 1       | 0.15    |           |
|  | のり and え    | 2.4       | 12            | 33.5    | 1.0       | 0.1     | 0.7     | 176         | 10       | 10           | 17       | 0.34    | 0.1      | 64        | 0.03     | 0.05     | 5       | 0.45    | 0.7       |
|  | 献立合計        | 92.0      | 723           | 381.9   | 28.2      | 24.8    | 5.2     | 722         | 287      | 90           | 489      | 2.06    | 3.7      | 352       | 0.48     | 0.65     | 22      | 1.82    | 3.3       |
| 6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    |           |
|  | ちらしずし       | 74.8      | 338           | 26.0    | 5.9       | 0.8     | 2.6     | 768         | 98       | 24           | 88       | 0.76    | 1.3      | 17        | 0.07     | 0.02     |         | 1.95    | 2.8       |
| 牛乳 ちらしずし<br>七夕汁<br>星型ミンチカツ<br>お浸し      | 七夕汁         | 10.0      | 77            | 62.3    | 4.3       | 2.3     | 1.7     | 519         | 16       | 13           | 50       | 0.30    | 0.4      | 11        | 0.03     | 0.04     | 17      | 1.32    | 1.1       |
|  | 星型ミンチカツ     | 9.2       | 153           | 28.4    | 5.3       | 10.3    | 0.8     | 240         | 10       | 11           | 41       | 0.44    | 0.7      | 8         | 0.17     | 0.05     | 1       | 0.58    | 0.5       |
|  | お浸し         | 2.3       | 11            | 44.4    | 0.5       | 0.1     | 0.7     | 173         | 26       | 6            | 18       | 0.27    | 0.1      | 16        | 0.02     | 0.02     | 10      | 0.43    | 0.6       |
|  | 献立合計        | 106.2     | 717           | 341.0   | 22.8      | 21.3    | 7.3     | 1785        | 377      | 75           | 389      | 1.76    | 3.3      | 130       | 0.37     | 0.44     | 30      | 4.50    | 4.9       |
| 7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<br>ミネストローネ<br>鶏肉の唐揚げ<br>切干大根のサラダ | ミネストローネ     | 7.8       | 76            | 96.7    | 4.6       | 3.0     | 2.3     | 649         | 27       | 16           | 55       | 0.32    | 0.7      | 81        | 0.15     | 0.06     | 19      | 1.65    | 1.6       |
|  | 鶏肉の唐揚げ      | 4.5       | 129           | 30.4    | 6.6       | 9.0     | 0.7     | 144         | 3        | 9            | 69       | 0.22    | 0.7      | 16        | 0.03     | 0.07     | 1       | 0.35    |           |
|  | 切干大根のサラダ    | 3.4       | 56            | 14.0    | 1.3       | 4.2     | 0.7     | 183         | 25       | 11           | 19       | 0.31    | 0.1      | 35        | 0.02     | 0.03     | 4       | 0.44    | 0.3       |
|  | 献立合計        | 95.0      | 720           | 335.1   | 24.9      | 24.8    | 5.4     | 1062        | 286      | 77           | 419      | 1.57    | 3.5      | 209       | 0.35     | 0.48     | 25      | 2.64    | 2.4       |
| 8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      | 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<br>しょうゆラーメン<br>鯨の甘酢<br>ヨーグルト   | しょうゆラーメン    | 29.2      | 209           | 167.5   | 10.3      | 5.8     | 2.6     | 739         | 43       | 22           | 77       | 0.63    | 0.8      | 162       | 0.19     | 0.11     | 13      | 1.92    | 1.4       |
|  | 鯨の甘酢        | 7.7       | 127           | 30.9    | 7.9       | 6.8     | 0.6     | 77          | 11       | 15           | 94       | 0.43    | 0.4      | 6         | 0.04     | 0.08     |         | 0.19    |           |
|  | ヨーグルト       | 10.3      | 51            | 66.4    | 2.5       | 0.1     | 0.6     | 45          | 86       | 7            | 76       | 1.58    | 0.3      |           | 0.02     | 7.30     |         | 0.11    | 0.1       |
|  | 献立合計        | 91.8      | 687           | 451.9   | 30.2      | 21.1    | 6.0     | 1179        | 369      | 77           | 480      | 3.00    | 2.9      | 247       | 0.37     | 7.81     | 15      | 3.02    | 1.7       |

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和4年7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<br>g | エネルギー<br>kcal | 水分<br>g | たんぱく<br>g | 脂質<br>g | 灰分<br>g | ナトリウム<br>mg | Ca<br>mg | マグネシウム<br>mg | リン<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミン      |          |          |         | 塩分<br>g | 食物繊維<br>g |     |
|  |              |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          | A<br>μgRE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |         |           |     |
| 11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    |           |     |
|  | タコライス        | 74.1      | 370           | 64.5    | 10.3      | 2.0     | 1.3     | 207         | 14       | 31           | 141      | 0.99    | 1.8      | 5         | 0.28     | 0.07     | 7       | 0.52    | 1.2       |     |
| 牛乳 タコライス<br>鶏団子スープ<br>紅芋コロケ                              | 鶏団子スープ       | 5.3       | 64            | 83.5    | 4.2       | 2.8     | 1.9     | 558         | 33       | 14           | 41       | 0.41    | 0.3      | 80        | 0.03     | 0.04     | 10      | 1.41    | 1.0       |     |
|  | 紅芋コロケ        | 17.7      | 151           | 29.6    | 1.9       | 8.1     | 0.4     | 36          | 7        | 9            | 20       | 0.25    | 0.2      |           | 0.03     | 0.01     | 5       | 0.10    | 1.1       |     |
|  | 献立合計         | 107.0     | 723           | 357.6   | 23.1      | 20.8    | 5.0     | 885         | 280      | 75           | 393      | 1.65    | 3.1      | 163       | 0.42     | 0.43     | 23      | 2.23    | 3.3       |     |
| 12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<br>磯煮<br>秋刀魚の照り焼き<br>ピリ辛胡瓜                         | 磯煮           | 17.9      | 135           | 114.8   | 6.9       | 4.5     | 2.5     | 387         | 48       | 59           | 99       | 2.96    | 0.7      | 194       | 0.10     | 0.07     | 16      | 1.00    | 3.1       |     |
|  | 秋刀魚の照り焼き     | 2.2       | 130           | 25.6    | 7.2       | 9.6     | 0.7     | 161         | 11       | 12           | 71       | 0.56    | 0.3      | 6         |          | 0.11     |         | 0.40    |           |     |
|  | ピリ辛胡瓜        | 1.3       | 8             | 33.4    | 0.4       | 0.2     | 0.7     | 195         | 10       | 6            | 13       | 0.11    | 0.1      | 10        | 0.01     | 0.01     | 5       | 0.49    | 0.4       |     |
|  | 献立合計         | 100.6     | 731           | 367.9   | 26.7      | 23.0    | 5.6     | 828         | 300      | 118          | 459      | 4.34    | 3.2      | 289       | 0.27     | 0.52     | 23      | 2.09    | 3.9       |     |
| 13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    |           |     |
|  | コーンごはん       | 65.6      | 305           | 27.5    | 5.5       | 1.0     | 1.7     | 505         | 6        | 26           | 92       | 0.68    | 1.1      | 2         | 0.09     | 0.03     | 1       | 1.28    | 0.4       |     |
| 牛乳 コーンごはん<br>野菜の中華スープ<br>豚肉の炒め物<br>ブロッコリーのごま和え<br>ぶどうゼリー | 野菜の中華スープ     | 5.8       | 103           | 93.1    | 7.7       | 5.4     | 2.0     | 536         | 31       | 16           | 110      | 0.80    | 0.8      | 160       | 0.07     | 0.18     | 4       | 1.38    | 1.4       |     |
|  | 豚肉の炒め物       | 1.4       | 59            | 39.9    | 6.2       | 3.0     | 0.9     | 205         | 10       | 10           | 63       | 0.18    | 0.9      | 2         | 0.22     | 0.08     | 9       | 0.51    | 0.4       |     |
|  | ブロッコリーのごま和え  | 2.6       | 17            | 28.3    | 1.5       | 0.4     | 0.8     | 176         | 17       | 10           | 31       | 0.35    | 0.2      | 20        | 0.04     | 0.06     | 36      | 0.46    | 1.4       |     |
|  | ぶどうゼリー       | 19.7      | 74            | 40.0    | 0.1       | 0.1     | 0.1     | 14          | 1        | 4            | 2        | 0.06    | 0.1      |           | 0.01     | 0.01     |         |         | 0.1       |     |
|  | 献立合計         | 104.9     | 696           | 409.0   | 27.8      | 17.7    | 6.9     | 1521        | 291      | 87           | 490      | 2.08    | 3.9      | 262       | 0.51     | 0.67     | 51      | 3.84    | 3.6       |     |
| 14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<br>レタスのスープ<br>ポテトサラダ<br>白身魚フライ                     | レタスのスープ      | 5.9       | 57            | 93.6    | 3.6       | 2.3     | 1.9     | 540         | 19       | 12           | 48       | 0.26    | 0.6      | 115       | 0.13     | 0.05     | 5       | 1.38    | 1.4       |     |
|  | ポテトサラダ       | 5.9       | 82            | 39.6    | 0.7       | 6.3     | 0.7     | 132         | 6        | 9            | 21       | 0.20    | 0.1      | 5         | 0.04     | 0.02     | 13      | 0.33    | 0.6       |     |
|  | 白身魚フライ       | 10.3      | 145           | 31.8    | 6.2       | 8.7     | 0.6     | 122         | 10       | 11           | 57       | 0.25    | 0.2      | 11        | 0.03     | 0.05     |         | 0.30    | 0.6       |     |
|  | のりふりかけ       | 1.2       | 6             |         | 0.3       |         | 0.3     |             | 16       |              |          | 0.06    |          |           |          |          |         |         | 0.25      | 0.2 |
|  | 献立合計         | 102.6     | 749           | 359.0   | 23.1      | 25.8    | 5.3     | 878         | 281      | 73           | 401      | 1.49    | 2.9      | 209       | 0.35     | 0.44     | 20      | 2.46    | 3.2       |     |
| 15日(金)   | 飲むヨーグルト      | 26.1      | 136           | 157.8   | 5.6       | 1.2     | 1.3     | 75          | 250      | 21           | 192      | 7.68    | 0.6      | 6         | 0.04     | 0.23     |         | 0.19    | 1.9       |     |
|  | 夏野菜の米粉カレーライス | 91.7      | 480           | 113.0   | 11.9      | 5.8     | 3.0     | 676         | 37       | 49           | 173      | 1.82    | 2.6      | 103       | 0.15     | 0.11     | 17      | 1.71    | 3.4       |     |
| 飲むヨーグルト<br>夏野菜の米粉カレーライス<br>フランクフルト<br>キャベツのサラダ           | フランクフルト      | 2.0       | 142           | 23.9    | 6.1       | 11.4    | 1.1     | 299         | 2        | 7            | 61       | 0.22    | 1.0      | 4         | 0.23     | 0.07     | 1       | 0.76    | 0.1       |     |
|  | キャベツのサラダ     | 5.5       | 42            | 35.4    | 0.7       | 2.1     | 1.0     | 341         | 14       | 7            | 16       | 0.11    | 0.1      | 2         | 0.02     | 0.01     | 13      | 0.86    | 0.5       |     |
|  | 献立合計         | 125.3     | 800           | 330.2   | 24.3      | 20.5    | 6.5     | 1391        | 302      | 85           | 442      | 9.83    | 4.2      | 115       | 0.44     | 0.43     | 30      | 3.52    | 5.9       |     |