

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和4年9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(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	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 マセドアンスープ フライドポテト ポークチャップ	マセドアンスープ	6.2	51	91.1	4.4	1.3	1.8	482	29	17	56	0.39	0.4	110	0.04	0.04	7	1.21	2.0
	フライドポテト	8.8	61	39.9	0.8	2.6	0.7	98	2	11	20	0.20	0.1		0.05	0.02	18	0.25	0.7
	ポークチャップ	7.6	118	56.2	10.2	4.9	1.1	202	7	14	103	0.30	1.5	7	0.37	0.13	3	0.49	0.4
	献立合計	98.0	670	380.4	27.3	17.3	5.3	867	269	82	451	1.57	4.1	195	0.60	0.51	30	2.16	3.5
2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	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 なめこ汁 鯖のおろし焼き 筑前煮	なめこ汁	7.3	56	75.7	3.1	1.9	2.1	494	107	33	94	2.46	0.4	45	0.03	0.04	10	1.25	2.4
	鯖のおろし焼き	2.0	140	42.4	7.1	10.9	0.9	175	8	14	90	0.41	0.4	18	0.06	0.14	3	0.46	0.3
	筑前煮	2.7	38	26.0	2.5	1.8	0.7	177	8	8	31	0.23	0.3	77	0.03	0.03	2	0.45	0.6
	献立合計	97.2	812	517.3	31.5	31.1	6.9	1016	580	116	678	3.82	3.9	296	0.35	0.85	18	2.57	3.7
5日(月)	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
	ご飯	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 キーマカレー フランクフルト チキンマリネ	キーマカレー	21.6	156	99.9	6.3	4.9	2.6	679	31	25	87	1.05	1.3	111	0.08	0.08	14	1.72	2.4
	フランクフルト	0.4	135	21.3	6.1	11.4	0.9	236	2	7	60	0.20	1.0	3	0.23	0.07		0.60	
	チキンマリネ	1.9	24	39.3	1.2	1.4	0.7	159	32	7	19	0.35	0.1	87	0.02	0.03	8	0.41	0.5
	献立合計	115.7	754	331.5	24.3	19.7	5.9	1151	318	79	438	9.96	4.1	207	0.44	0.43	22	2.93	5.2
6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	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 卵入り中華スープ 春巻き 肉野菜炒め	卵入り中華スープ	5.9	57	94.5	3.9	2.2	1.8	476	36	12	66	0.62	0.4	108	0.05	0.12	10	1.22	1.4
	春巻き	9.6	115	17.9	1.8	7.7	0.4	117	4	4	18	1.82	2.0	14	0.06	0.02	2	0.32	0.3
	肉野菜炒め	1.7	68	48.9	5.3	4.3	0.9	207	15	11	57	0.21	0.5	13	0.03	0.06	13	0.51	0.5
	献立合計	92.6	680	354.6	22.9	22.7	4.8	886	286	67	413	3.33	5.0	214	0.29	0.53	27	2.24	2.7
7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	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 豚じゃが ししゃもの天ぷら きんぴらごぼう わかめふりかけ	豚じゃが	18.8	131	144.6	7.9	2.9	2.3	443	39	28	110	0.71	1.2	112	0.29	0.11	23	1.11	2.6
	ししゃもの天ぷら	5.4	110	13.9	3.8	8.0	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	きんぴらごぼう	4.9	38	30.7	1.6	1.4	0.6	108	21	15	29	0.29	0.4	108	0.03	0.03	1	0.27	1.4
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
	献立合計	104.7	722	382.4	25.3	21.0	5.9	954	364	95	484	2.01	4.1	323	0.47	0.52	26	2.39	4.5
8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	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 米粉マカロニスープ 鶏肉のハーブ焼き かぼちゃのサラダ	米粉マカロニスープ	6.3	59	72.4	3.9	2.1	1.8	534	22	13	46	0.23	0.5	74	0.12	0.05	15	1.35	1.2
	鶏肉のハーブ焼き		116	38.0	8.9	8.4	0.8	188	3	11	88	0.22	0.9	21	0.04	0.10	2	0.45	
	かぼちゃのサラダ	6.3	84	26.9	1.4	5.9	0.7	131	6	9	25	0.24	0.1	100	0.03	0.03	13	0.33	1.1
	献立合計	88.1	700	330.5	26.2	25.0	5.1	937	261	74	430	1.37	3.5	273	0.34	0.51	31	2.33	2.7

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和4年9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(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	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯	里芋の煮物	11.8	109	118.4	7.2	3.7	2.2	453	32	23	91	0.62	0.7	117	0.07	0.07	8	1.12	2.2
里芋の煮物	竹輪の磯辺揚げ	9.2	149	29.7	6.4	9.5	1.0	373	15	11	45	0.09	0.2	1		0.01		0.91	
竹輪の磯辺揚げ	塩ぼん酢和え	3.3	14	43.6	0.4	0.1	0.9	236	19	6	15	0.13	0.1	39	0.02	0.02	8	0.60	0.7
塩ぼん酢和え	お月見ゼリー	7.2	28	22.6			0.2	7	31	1	1	1.47		5	0.01		44	0.03	0.1
お月見ゼリー	献立合計	107.0	741	407.5	25.9	21.9	6.0	1154	329	81	423	2.99	3.0	241	0.24	0.42	62	2.87	3.4
12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	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯	キャベツの甘味噌炒め	13.2	121	145.4	9.1	3.7	2.4	553	52	29	116	0.69	1.3	78	0.30	0.13	39	1.38	2.4
キャベツの甘味噌炒め	蒸ししゅうまい(野菜しゅうまい)	7.8	47	24.0	2.4	0.3	0.5	166	7	6	29	0.14	0.1	1	0.02	0.01	2	0.43	0.5
蒸し焼売	フルーツミックス	8.3	34	15.7	0.1		0.1	1	1	1	2	0.04		3					0.5
フルーツミックス	献立合計	104.7	643	378.4	23.6	12.6	4.8	804	290	77	419	1.55	3.5	160	0.47	0.47	43	2.02	3.8
13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	鶏すき	11.6	122	151.9	7.8	5.2	2.3	514	52	35	107	0.87	0.9	15	0.06	0.09	12	1.28	2.2
鶏すき	鰯の甘酢	3.5	68	23.2	5.4	3.3	0.8	216	19	10	64	0.18	0.3	2	0.04	0.04		0.54	
鰯の甘酢	人参しりしり	2.2	36	24.9	1.7	2.4	0.6	130	6	5	25	0.18	0.1	144	0.02	0.02	1	0.33	0.6
人参しりしり	献立合計	96.5	685	394.1	27.3	19.5	5.5	945	309	92	473	1.95	3.3	240	0.28	0.47	15	2.35	3.2
14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	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯	団子汁	20.2	138	87.4	5.6	3.5	1.6	441	28	18	69	0.58	0.8	86	0.04	0.06	7	1.10	1.3
団子汁	卵焼き	1.7	85	45.7	6.4	5.3	0.9	210	66	6	96	0.96	0.7	78	0.03	0.22		0.54	
卵焼き	お浸し	2.4	11	44.5	0.5	0.1	0.8	186	26	6	18	0.27	0.1	16	0.02	0.02	10	0.47	0.6
お浸し	献立合計	99.6	674	370.9	24.5	17.5	5.1	923	351	70	454	2.49	3.5	258	0.24	0.63	19	2.31	2.3
15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	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯	さつまいのクリームシチュー	22.1	146	88.8	2.8	5.3	1.8	428	52	16	61	0.40	0.3	120	0.08	0.06	13	1.08	1.8
さつまいのクリームシチュー	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
白身魚フライ	グリーンサラダ	3.9	40	39.7	1.2	2.3	0.5	115	18	9	22	0.25	0.1	5	0.03	0.02	12	0.29	0.8
グリーンサラダ	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
のりふりかけ	献立合計	112.9	778	353.6	22.5	24.9	5.0	750	326	76	411	1.64	2.7	214	0.28	0.46	27	2.13	3.8
16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	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯	わかめスープ	5.0	27	83.7	2.0	0.1	2.0	571	50	16	32	0.51	0.3	132	0.03	0.04	11	1.46	1.4
わかめスープ	チャプチェ	10.0	95	39.8	4.9	3.8	1.0	253	11	10	56	0.34	1.2	50	0.03	0.06	2	0.63	0.5
チャプチェ	ごま団子	14.6	94	12.2	1.0	3.6	0.1	4	4	9	24	0.27	0.1		0.03	0.01			0.5
ごま団子	献立合計	105.0	657	328.9	19.9	16.1	4.9	914	296	74	384	1.80	3.6	261	0.24	0.43	16	2.30	2.8

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和4年9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			
20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	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 さつまい 鮭の塩焼き ごま和え	さつまい	17.5	108	80.6	4.5	2.3	2.3	541	54	30	82	1.06	0.7	116	0.14	0.07	16	1.36	2.4
	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	
	ごま和え	3.6	19	43.3	0.8	0.4	0.7	187	25	9	18	0.19	0.1	38	0.02	0.02	17	0.47	0.9
	献立合計	96.5	669	350.3	27.0	17.7	5.6	832	319	93	496	2.08	3.0	312	0.37	0.47	35	2.09	3.7
21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	
	中華丼	74.9	380	162.1	11.2	2.8	2.6	536	70	44	169	1.45	2.1	171	0.26	0.13	20	1.36	2.7
牛乳 中華丼 鶏肉の唐揚げ ぶどう	鶏肉の唐揚げ	4.1	134	28.6	6.5	9.7	0.6	121	3	8	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.29	
	ぶどう	6.3	24	33.4	0.2		0.1		2	2	6	0.04		1	0.02		1		0.2
	献立合計	95.2	675	404.1	24.7	20.4	4.8	742	302	75	433	1.69	3.6	266	0.39	0.52	24	1.85	2.9
26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	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 厚揚げのそぼろ煮 里芋コロッケ 柚子和え	厚揚げのそぼろ煮	10.4	110	127.4	8.4	3.8	2.0	368	35	49	107	3.20	0.9	110	0.25	0.08	9	0.91	2.0
	里芋コロッケ	12.5	148	31.8	3.0	9.6	0.7	176	9	10	32	0.30	0.3	107	0.04	0.02	2	0.45	0.8
	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
	献立合計	101.0	709	397.4	23.9	22.1	5.3	815	292	105	432	4.36	3.2	298	0.46	0.44	21	2.04	3.9
28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	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 みぞれ汁 鯨のノルウェー煮 胡瓜のごま塩和え	みぞれ汁	3.7	57	78.0	4.1	2.9	1.7	439	24	14	58	0.30	0.5	88	0.04	0.07	10	1.10	1.2
	鯨のノルウェー煮	13.8	154	60.5	14.5	4.3	1.9	546	11	18	123	1.17	0.6	7	0.03	0.10	1	1.38	0.1
	胡瓜のごま塩和え	1.2	9	28.6	0.4	0.3	0.7	194	13	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.49	0.4
献立合計	94.2	661	360.4	30.9	16.1	6.0	1264	280	79	466	2.28	3.1	182	0.24	0.50	17	3.17	2.2	
29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	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 スープ煮 鶏肉のスパイス焼き ひじきのサラダ	スープ煮	12.5	103	111.0	4.3	4.4	2.1	517	25	20	60	0.41	0.6	74	0.15	0.06	29	1.31	1.8
	鶏肉のスパイス焼き	0.4	145	49.2	11.4	10.1	0.9	178	4	14	112	0.28	1.1	27	0.05	0.13	2	0.42	0.2
	ひじきのサラダ	2.8	66	25.3	1.5	5.6	0.7	159	14	10	26	0.23	0.1	42	0.02	0.02	2	0.40	0.6
献立合計	91.1	755	378.7	29.2	28.6	5.5	939	274	85	469	1.60	3.8	222	0.37	0.53	36	2.34	3.0	
30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	65.5	303	13.2	5.2	0.8	0.3	1	4	20	80	0.68	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 肉豆腐 秋刀魚の照り焼き のり and え	肉豆腐	10.7	108	129.2	8.5	4.0	2.6	460	165	50	181	4.20	1.1	122	0.23	0.11	11	1.16	3.4
	秋刀魚の照り焼き	2.4	129	25.6	7.2	9.4	0.7	161	11	12	71	0.56	0.3	6		0.11		0.40	
	のり and え	2.7	13	42.3	1.2	0.1	0.8	190	11	11	21	0.39	0.2	57	0.03	0.06	6	0.48	0.8
	献立合計	91.1	691	390.3	28.9	22.2	5.9	896	418	113	545	5.83	3.6	263	0.41	0.60	19	2.24	4.5