

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和4年11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	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 鶏すき 太刀魚の唐揚げ ピリ辛胡瓜	鶏すき	11.9	112	143.5	6.9	4.3	2.3	510	52	39	97	0.95	0.8	85	0.07	0.07	13	1.28	2.1
	太刀魚の唐揚げ	3.3	142	24.1	6.3	11.0	2.4	813	5	12	70	0.10	0.2	20		0.03			2.04
	ピリ辛胡瓜	1.7	11	38.2	0.5	0.5	0.8	233	16	8	17	0.16	0.1	11	0.01	0.01	6	0.59	0.5
	献立合計	92.3	706	399.0	25.6	24.3	7.3	1642	304	99	455	1.89	3.1	194	0.24	0.44	21	4.12	3.0
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	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 マーボー丼 春雨スープ ごま団子	麻婆丼	6.7	74	64.8	6.3	2.8	1.6	260	156	43	144	4.42	0.5	15	0.16	0.05	1	0.62	2.5
	春雨スープ	13.1	60	93.4	2.0	0.1	1.9	526	52	15	36	0.53	0.3	168	0.03	0.04	12	1.35	1.4
	ごま団子	14.6	108	12.2	1.0	5.1	0.1	4	4	9	24	0.27	0.1		0.03	0.01			0.5
	献立合計	109.8	682	363.6	21.2	16.6	5.4	874	442	107	476	5.89	2.9	261	0.37	0.43	15	2.17	4.9
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	
	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 醤油ラーメン 肉野菜炒め 型抜きチーズ	醤油ラーメン	33.5	252	150.5	13.4	7.0	2.6	799	17	21	91	0.37	1.1	76	0.25	0.11	5	2.07	1.0
	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
	型抜きチーズ	0.4	50	7.0	2.9	4.0	0.7	170	86	3	135	0.03	0.4	50		0.05			0.43
	献立合計	80.2	667	393.5	31.1	23.6	6.3	1494	347	67	517	0.98	3.5	217	0.40	0.54	20	3.81	1.7
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	
	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 豆腐の味噌汁 かぼちゃの天ぷら 人参しりしり	豆腐の味噌汁	9.7	74	88.1	4.2	2.7	2.4	531	152	46	135	3.79	0.5	7	0.05	0.05	8	1.34	3.1
	かぼちゃの天ぷら	13.5	146	30.5	1.4	9.7	0.8	156	6	11	17	0.20	0.1	132	0.03	0.04	17	0.39	1.4
	人参しりしり	3.2	42	34.2	1.8	2.5	0.7	166	9	6	28	0.20	0.1	216	0.03	0.02	2	0.43	0.8
	献立合計	101.9	702	346.0	19.4	23.4	5.7	937	398	103	452	4.87	2.7	433	0.25	0.43	29	2.37	5.8
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 木の葉丼 鰯の唐揚げ 柚子和え	木の葉丼	15.1	134	124.5	9.0	4.3	2.6	674	46	21	135	1.16	0.8	175	0.07	0.21	7	1.72	1.9
	鰯の唐揚げ	3.8	103	24.8	5.5	7.1	1.0	265	22	11	65	0.28	0.3	2	0.04	0.04		0.66	0.1
	柚子和え	2.6	11	40.1	0.4		0.7	174	17	5	15	0.12	0.1	39	0.02	0.01	7	0.44	0.6
	献立合計	100.7	706	383.4	27.2	20.1	6.1	1197	317	79	492	2.29	3.3	295	0.27	0.59	16	3.02	3.0
10日(木)	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 冬瓜のスープ煮 BBQチキン ツナポテトサラダ	冬瓜のスープ煮	8.7	102	142.8	4.8	5.8	2.2	555	37	18	65	0.40	0.7	111	0.16	0.06	36	1.41	2.3
	BBQチキン	2.0	108	39.8	8.3	7.0	1.0	235	3	11	84	0.26	0.8	20	0.04	0.09	2	0.57	0.1
	ツナポテトサラダ	6.4	99	32.1	1.5	7.5	0.7	144	3	9	29	0.23	0.1	2	0.04	0.02	11	0.36	0.4
	献立合計	108.8	748	385.7	25.3	22.2	5.5	1010	297	79	449	9.24	3.4	138	0.34	0.42	49	2.53	5.0
11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 トックスープ 蒸ししゅうまい 豚キムチ	トックスープ	21.3	117	86.6	4.2	1.7	1.7	508	35	18	42	0.59	0.8	70	0.05	0.05	10	1.28	1.3
	蒸ししゅうまい	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
	豚キムチ	4.4	62	41.3	6.4	2.8	2.1	650	12	12	68	0.24	0.9	13	0.22	0.08	6	1.65	0.4
	献立合計	109.0	666	345.2	24.9	13.4	6.1	1409	284	76	410	1.65	3.9	162	0.44	0.47	20	3.56	2.5

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和4年 11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			
14日(月)	コーヒー牛乳	17.0	136		4.8	5.4		108	166											
	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
コーヒー牛乳 ご飯 コーンポタージュ ハンバーグ 大根サラダ	コーンポタージュ	21.8	150	113.0	3.2	5.9	2.0	454	18	21	65	0.38	0.3	83	0.10	0.06		18	1.16	1.8
	ハンバーグ	2.0	140	23.9	6.1	11.2	1.1	299	2	7	61	0.22	1.0	4	0.23	0.07		1	0.76	0.1
	大根サラダ	3.4	33	41.3	0.4	2.0	0.6	130	10	5	12	0.11	0.1	3	0.01	0.01		5	0.32	0.6
	献立合計	109.7	762	191.5	19.7	25.3	3.9	992	201	53	218	1.39	2.5	90	0.41	0.16		23	2.24	2.9
15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 わかめスープ 揚げ餃子 ナムル ヨーグルト	わかめスープ	6.7	44	96.8	3.0	1.2	2.3	549	133	34	88	2.94	0.3	124	0.03	0.04		10	1.41	2.5
	揚げ餃子	7.2	99	22.1	2.8	6.3	0.5	135	9	6	27	0.18	0.3	3	0.07	0.02		2	0.32	0.6
	ナムル	1.2	11	37.9	0.8	0.6	0.7	176	13	12	14	0.33	0.2	35	0.03	0.04		6	0.44	0.7
	ヨーグルト	9.5	71	55.0	2.5	2.6	0.6	31	84	8	69		0.3	27	0.03	0.11		1	0.07	0.1
献立合計	100.0	666	405.0	21.0	19.3	5.8	976	470	100	470	4.13	3.0	267	0.30	0.53		21	2.45	4.3	
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	
	栗ご飯	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 栗ご飯 すまし汁 鯖の塩焼き キャベツの炒め物	すまし汁	4.6	54	82.3	4.2	2.2	1.9	505	57	15	55	0.90	0.4	112	0.05	0.08		15	1.25	1.3
	鯖の塩焼き	0.2	163	27.3	8.6	13.4	0.6	50	4	14	105	0.45	0.5	22	0.07	0.18		1	0.15	
	キャベツの炒め物	2.1	23	36.0	1.2	1.2	0.4	82	15	6	20	0.17	0.1	37	0.02	0.02		13	0.20	0.7
献立合計	85.6	695	345.4	26.1	25.5	6.0	1227	314	78	454	2.19	3.0	249	0.29	0.59		30	3.10	2.4	
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	
	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 秋野菜の米粉カレーライス フランクフルト キャベツのサラダ	秋野菜の米粉カレーライス	26.7	180	99.7	5.4	5.9	3.1	871	42	27	87	1.13	1.1	113	0.11	0.09		11	2.21	3.0
	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	
	キャベツのサラダ	3.5	51	39.4	0.7	4.1	0.6	132	20	9	18	0.18	0.1	4	0.02	0.02		14	0.33	1.0
献立合計	109.9	826	354.4	24.5	30.1	6.4	1325	295	84	441	2.24	4.3	198	0.51	0.50		27	3.35	4.4	
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 里芋の煮物 ししやも磯辺揚げ 炒り豆腐 青菜ふりかけ(クラス付け)	里芋の煮物	10.4	110	145.9	6.9	4.6	2.2	418	48	26	104	0.73	0.9	160	0.08	0.09		22	1.03	2.4
	ししやも磯辺揚げ	4.6	74	13.9	3.7	4.4	0.6	119	70	12	72	0.28	0.4	24		0.06			0.30	
	炒り豆腐	2.8	58	51.9	6.1	2.4	1.0	199	12	29	75	2.17	0.6	60	0.23	0.06		1	0.53	0.4
	青菜ふりかけ(クラス付け)	0.4	2		0.1		0.4	153	2		1	0.03		3					0.39	0.1
献立合計	97.5	703	405.6	29.0	20.1	6.0	974	363	109	529	3.92	3.9	325	0.46	0.54		26	2.46	3.3	
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	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 卵焼き 胡瓜のごま塩和え	豚じゃが	18.3	129	140.1	7.9	2.9	2.2	405	38	28	108	0.70	1.2	112	0.29	0.11		22	1.01	2.5
	卵焼き	2.6	83	45.7	5.9	4.9	0.8	198	25	6	89	0.90	0.6	72	0.04	0.21			0.50	
	胡瓜のごま塩和え	1.7	11	38.2	0.5	0.5	0.8	232	16	8	17	0.16	0.1	11	0.01	0.01		6	0.59	0.5
献立合計	98.1	665	417.2	26.3	16.9	5.6	920	310	83	485	2.44	3.9	273	0.49	0.66		30	2.31	3.4	
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	
	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 八宝菜 鶏肉の唐揚げ フルーツ白玉	八宝菜	8.6	89	129.1	7.3	2.9	2.2	497	52	23	102	0.62	1.2	147	0.27	0.12		17	1.25	1.9
	鶏肉の唐揚げ	8.2	219	50.1	11.4	14.9	1.0	197	5	15	116	0.34	1.1	27	0.05	0.13		2	0.46	
	フルーツ白玉	14.6	64	32.5	0.7	0.1	0.1	1	2	2	6	0.20	0.1	6	0.01	0.01		3		0.1
献立合計	106.8	813	404.9	31.4	26.6	5.0	780	290	79	495	1.83	4.4	258	0.48	0.58		24	1.92	2.5	

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和4年 11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		
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	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 ミネストローネ 白身魚フライ ツナのマリネ	ミネストローネ	8.0	77	96.7	4.6	3.0	2.2	649	27	16	55	0.32	0.7	81	0.15	0.06	19	1.65	1.6
	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
	ツナのマリネ	2.7	49	35.7	1.7	3.6	0.7	186	8	6	24	0.19	0.1		0.02	0.01	4	0.46	0.4
	献立合計	96.4	712	357.4	24.5	23.8	5.3	1042	276	73	408	1.45	3.0	170	0.35	0.44	24	2.61	3.0
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	
	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 豚肉とコーンの炒め物 鰹のケチャップ煮 みかん	豚肉とコーンの炒め物	15.5	106	113.3	5.8	2.5	1.9	366	58	25	88	0.69	0.8	164	0.20	0.12	26	0.93	1.7
	鰹のケチャップ煮	11.1	143	45.9	13.3	4.6	1.6	308	8	25	150	1.10	0.4	6	0.07	0.09	1	0.78	0.1
	みかん	9.5	36	69.8	0.4	0.1	0.2	1	14	9	10	0.08	0.1	70	0.06	0.03	28		0.6
	献立合計	111.5	725	422.2	31.4	15.8	5.5	760	311	98	519	2.55	3.4	318	0.48	0.56	56	1.91	2.8
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	
	おにぎり	34.7	162	7.0	2.7	0.6	0.7	195	3	11	42	0.36	0.6		0.04	0.01		0.50	0.2
ココア牛乳 おにぎり 五目うどん 秋刀魚の照り焼き お浸し	五目うどん	19.9	141	111.6	6.5	4.0	2.8	841	48	20	82	0.46	0.7	127	0.07	0.08	11	2.10	1.9
	秋刀魚の照り焼き	6.4	186	26.5	7.2	13.9	0.7	184	11	12	73	0.56	0.3	6		0.11		0.46	
	お浸し	1.8	9	35.1	0.7		0.6	174	13	5	12	0.21	0.1	17	0.01	0.02	4	0.45	0.4
	ココア牛乳の素	5.3	22	2.4	0.2	0.1	0.1	10	1	3	6	0.33						0.02	0.2
献立合計	78.0	658	362.7	24.0	26.4	6.3	1488	303	72	406	1.92	2.6	229	0.20	0.53	17	3.73	2.7	
29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 ハヤシライス 鶏肉のハーブ焼き キャベツのサラダ	ハヤシライス	18.4	146	90.4	6.3	5.4	2.6	726	25	20	91	0.70	0.9	90	0.21	0.09	6	1.84	1.9
	鶏肉のハーブ焼き		84	27.6	6.5	6.0	0.6	140	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.34	
	キャベツのサラダ	4.9	29	40.4	0.9	0.9	0.8	204	16	7	18	0.15	0.1	2	0.02	0.02	15	0.51	0.7
	献立合計	102.6	717	352.4	25.9	20.9	5.8	1155	274	77	449	1.72	3.7	185	0.42	0.51	24	2.89	3.1
30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 沢煮椀 里芋コロケ のり和え	沢煮椀	4.2	53	70.4	4.7	1.9	1.7	441	17	16	62	0.33	0.8	77	0.17	0.08	6	1.10	1.3
	里芋コロケ	15.2	165	37.7	3.9	9.8	0.8	193	11	13	38	0.42	0.3	13	0.05	0.02	1	0.48	1.0
	のり和え	2.9	13	39.1	0.9	0.1	0.9	179	20	11	22	0.38	0.1	73	0.03	0.05	9	0.45	0.7
	献立合計	97.7	672	340.5	21.5	20.5	5.2	898	278	80	394	1.81	3.2	241	0.40	0.47	18	2.23	3.5