

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年3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(水)	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	60.2	275	24.2	4.5	0.7	1.6	467	14	22	74	0.68	1.0	1	0.08	0.02		4	1.18	1.1
飲むヨーグルト さつまいもご飯 春雨のサラダ 野菜たっぷりほがらかスープ 豚肉の生姜揚げ	野菜スープ	5.6	28	82.2	2.0	0.2	1.6	455	23	12	30	0.27	0.2	80	0.04	0.04		24	1.16	1.7
	豚肉の生姜揚げ	7.6	273	39.5	10.1	21.9	0.9	153	4	13	102	0.29	1.5	2	0.36	0.13		1	0.37	
	春雨のサラダ	5.2	31	32.6	0.6	0.9	0.8	204	14	7	17	0.15	0.1	43	0.02	0.02		4	0.52	0.5
	献立合計	104.7	743	336.4	22.7	24.8	6.2	1353	304	75	415	9.07	3.4	131	0.53	0.43		33	3.42	5.2
2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 カレーポトフ 鶏肉のオレンジソース ツナと大根のマリネ	カレーポトフ	10.2	108	110.2	4.6	5.8	2.1	475	43	20	65	0.64	0.7	124	0.17	0.08		21	1.21	1.6
	鶏肉のオレンジソース	2.8	141	47.0	10.6	9.1	1.0	221	4	14	105	0.27	1.0	26	0.05	0.12		2	0.53	
	ツナと大根のマリネ	2.9	44	29.2	1.0	3.2	0.9	265	7	5	16	0.12	0.1		0.01	0.01		3	0.66	0.4
	献立合計	91.3	734	379.6	28.2	26.6	5.7	1046	284	79	457	1.71	3.8	228	0.38	0.53		29	2.61	2.4
3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	
	ちらしずし	75.1	339	26.0	6.2	0.8	2.6	772	100	24	92	0.82	1.3	17	0.08	0.04			1.96	2.8
ちらしずし すまし汁 鯖の幽庵だれ お浸し ひな祭りゼリー	すまし汁	4.9	25	66.9	1.7	0.1	1.6	499	25	11	28	0.23	0.2	80	0.02	0.03		9	1.26	1.2
	幽庵だれ	1.1	6	2.7	0.2		0.3	98	1	1	3	0.03							0.25	
	鯖	6.6	127	28.9	8.0	7.2	0.6	26	6	13	91	0.37	0.4	5	0.04	0.14			0.08	
	お浸し	2.0	11	39.6	0.9	0.1	0.7	185	8	11	15	0.30	0.2	35	0.02	0.04		6	0.47	0.7
	ひな祭りゼリー	12.0	46	37.3	0.1	0.4	0.3	8	52	1	18	1.35						36	0.02	1.5
	献立合計	111.6	692	381.4	23.7	16.5	7.6	1672	418	81	438	3.11	2.9	215	0.24	0.55		53	4.24	6.1
6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 ビーフンスープ ごま団子	麻婆丼(具)	6.7	86	67.5	7.8	3.4	1.7	263	145	46	153	4.15	0.7	15	0.21	0.07		1	0.63	2.6
	ビーフンスープ	7.2	39	83.9	2.6	0.2	1.8	513	41	14	34	0.45	0.3	123	0.03	0.03		10	1.31	1.2
	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
献立合計	107.8	678	357.5	23.7	15.8	5.4	865	421	110	488	5.58	3.2	216	0.42	0.43		13	2.15	4.7	
7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 春野菜の味噌汁 鯖のおろし焼き 柚子和え	春野菜の味噌汁	11.6	68	79.3	2.8	1.4	1.9	487	49	26	64	0.89	0.4	80	0.05	0.04		19	1.23	2.1
	鯖のおろし焼き	1.8	170	43.1	8.8	13.4	1.0	184	7	17	110	0.49	0.5	22	0.07	0.18		2	0.49	0.2
	柚子和え	2.3	10	40.6	0.5		0.7	186	18	5	16	0.13	0.1	3	0.01	0.01		8	0.47	0.5
	献立合計	91.1	689	356.2	24.0	23.5	5.4	942	305	88	461	2.19	3.0	183	0.29	0.56		32	2.39	3.2

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年3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		
8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 わかめスープ テジブルコギ 揚げ餃子	わかめスープ	4.8	35	94.1	2.9	1.0	2.1	548	115	30	76	2.55	0.3	124	0.03	0.05	10	1.40	2.2
	豚(テジ)ブルコギ	4.8	86	43.9	5.9	4.5	0.9	209	8	10	64	0.39	1.4	10	0.04	0.07	3	0.52	0.4
	揚げ餃子	7.2	121	22.1	2.8	8.7	0.5	135	9	6	27	0.18	0.3	3	0.07	0.02	2	0.32	0.6
	献立合計	92.2	682	353.3	23.6	22.8	5.4	978	362	87	438	3.79	4.0	215	0.29	0.46	17	2.45	3.6
	9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 クリームシチュー ハンバーグの和風ソース キャベツのソテー	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
	クリームシチュー	17.8	145	87.3	3.5	6.8	1.9	498	54	17	72	0.46	0.4	92	0.08	0.07	14	1.27	1.6
	ハンバーグの和風ソース	5.2	89	36.0	7.5	4.0	1.4	338	15	20	93	0.56	1.0	2	0.20	0.08	2	0.87	0.9
	キャベツのソテー	2.6	26	35.7	1.4	1.3	0.6	152	14	8	23	0.17	0.1	2	0.02	0.02	13	0.38	0.5
	献立合計	101.1	701	352.3	24.5	20.6	5.7	1073	314	85	460	1.87	3.4	173	0.45	0.49	30	2.73	3.5
10日(金)	乳酸菌飲料	17.3	94	140.0	5.8	0.1	3.4	86	850		678				0.05	0.26		0.50	
	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 すき焼き 太刀魚の唐揚げ のりあえ	すき焼き	13.5	113	138.9	6.7	4.0	2.4	536	50	38	97	0.96	1.3	4	0.06	0.08	10	1.34	2.5
	太刀魚の唐揚げ	4.1	215	25.5	6.6	18.6	0.4	35	5	12	74	0.11	0.2	21		0.03		0.08	
	のりあえ	2.6	13	38.1	1.1	0.1	0.8	178	13	13	21	0.47	0.2	81	0.03	0.06	7	0.45	0.8
	献立合計	103.0	738	355.7	25.3	23.6	7.3	836	922	83	949	2.22	2.9	106	0.22	0.44	17	2.36	3.7
	13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 みぞれ汁 秋刀魚のかば焼き風 胡瓜のごま塩和え	みぞれ汁	3.7	51	73.7	4.7	2.0	1.7	438	24	14	60	0.29	0.7	81	0.17	0.08	10	1.10	1.2
	秋刀魚のかば焼き風	5.6	222	26.3	7.2	18.2	0.7	161	11	12	73	0.58	0.3	6		0.11		0.40	
	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	86.4	725	331.4	24.4	29.3	4.9	917	282	75	422	1.71	3.2	177	0.33	0.53	17	2.29	2.1
	15日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	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 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ	野菜スープ	5.1	44	88.2	2.8	1.5	1.7	448	33	12	41	0.32	0.4	92	0.09	0.04	11	1.14	1.3
	鶏肉の唐揚げ	6.6	213	49.8	11.4	14.9	1.0	197	5	15	115	0.33	1.1	27	0.05	0.13	2	0.46	
	ポテトサラダ	7.4	90	32.8	0.9	6.4	0.7	132	3	9	24	0.17	0.1	2	0.04	0.02	11	0.33	0.4
	献立合計	94.5	787	364.0	27.0	31.5	5.1	861	271	75	451	1.54	3.6	200	0.33	0.51	26	2.14	2.1

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年3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		
16日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	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 カレーライス フランクフルト マカロニサラダ	米粉カレーライス	25.8	194	112.0	8.2	6.4	3.2	834	39	33	112	1.39	1.6	113	0.10	0.10	16	2.11	2.9
	フランクフルト	0.4	126	21.3	6.1	11.3	0.9	236	2	7	60	0.20	1.0	3	0.23	0.07		0.60	
	米粉マカロニサラダ	4.9	49	34.8	2.0	2.5	0.7	199	11	7	31	0.22	0.1	37	0.03	0.02	9	0.50	0.7
	献立合計	100.5	689	182.1	21.7	21.0	5.2	1270	56	68	287	2.54	3.9	152	0.43	0.21	25	3.21	4.0
17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	
	コッペパン	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
牛乳 コッペパン キムチチゲ ミニ焼きそば 蒸ししゅうまい	キムチスープ	11.7	122	122.3	8.3	6.1	4.5	1292	152	44	136	3.55	0.6	69	0.06	0.08	15	3.29	2.7
	ミニ焼きそば	15.2	116	59.3	5.4	3.8	1.3	344	24	15	62	0.37	0.6	44	0.14	0.06	15	0.87	1.3
	蒸ししゅうまい	6.5	39	20.0	2.8	0.2	0.5	138	6	5	24	0.12	0.1	1	0.02	0.01	2	0.36	0.4
	献立合計	93.3	703	381.7	29.4	22.9	7.7	2286	422	102	414	4.72	2.2	193	0.39	0.52	33	5.80	6.3
20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 米粉鮭フライ おかか和え	豚じゃが	18.5	114	123.9	5.9	2.0	2.1	398	30	25	88	0.61	0.9	111	0.21	0.08	22	1.00	2.2
	米粉鮭フライ	9.3	170	38.5	7.0	12.0	0.9	228	10	12	83	0.28	0.3	5	0.08	0.06		0.56	0.1
	おかか和え	1.9	10	39.4	0.8	0.1	0.9	178	65	8	22	0.82	0.1	74	0.03	0.06	13	0.45	0.7
	献立合計	105.1	734	395.1	25.7	22.7	5.7	889	335	85	465	2.39	3.3	268	0.47	0.53	38	2.22	3.5
22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 ミネストローネ 鶏肉のスパイス焼き アスパラガスのサラダ	ミネストローネ	6.8	62	79.7	3.7	2.3	2.1	611	23	13	43	0.27	0.5	80	0.12	0.05	16	1.55	1.3
	鶏肉のスパイス焼き	0.3	133	45.7	10.6	9.1	0.8	155	4	13	104	0.26	1.0	25	0.05	0.12	2	0.36	0.1
	アスパラガスのサラダ	3.2	32	40.5	0.6	2.0	0.5	115	16	4	17	0.15	0.1	4	0.02	0.02	7	0.29	0.6
	献立合計	85.7	667	359.1	26.8	22.0	5.2	967	273	71	436	1.36	3.7	188	0.33	0.51	27	2.41	2.5