

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年4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			
12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 わかめご飯 桜咲くコンソメスープ 見通し明るいサラダ わかめふりかけ ミンチカツ	スープ煮	9.5	47	87.2	2.6	0.2	1.8	504	22	14	32	0.25	0.2	73	0.04	0.02	18	1.28	1.4
	ミンチカツ	10.0	180	28.9	5.0	13.0	0.7	172	6	9	49	0.25	0.4	4	0.09	0.03	1	0.45	0.5
	見通し明るいサラダ	4.4	54	43.2	0.7	3.9	0.7	127	21	8	25	0.21	0.1	38	0.03	0.02	11	0.32	0.8
	わかめふりかけ	0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
	献立合計	99.6	723	352.5	20.3	25.6	5.5	1089	282	72	379	1.44	2.8	194	0.30	0.39	32	2.77	3.3
13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 レタスのスープ 鶏肉のオレンジソース ツナポテト	レタスのスープ	5.4	45	92.7	2.8	1.5	1.8	502	19	11	38	0.25	0.4	80	0.10	0.04	6	1.28	1.3
	鶏肉のオレンジソース	2.8	152	50.8	11.4	9.8	1.1	244	4	15	114	0.29	1.1	28	0.05	0.13	2	0.58	
	ツナポテト	6.2	55	33.8	2.2	2.4	0.7	141	2	11	35	0.29	0.1	0.04	0.02	11	0.35	0.5	
	献立合計	89.9	693	370.5	28.4	22.4	5.3	972	256	76	459	1.51	3.7	186	0.34	0.51	21	2.42	2.3
14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 キムチチゲ 春巻き ナムル	キムチチゲ	9.9	104	123.1	7.2	4.5	3.2	719	185	53	172	4.89	1.1	92	0.07	0.09	10	1.82	3.6
	春巻き	14.1	170	25.4	2.5	11.5	0.6	222	6	5	25	2.05	2.3	21	0.07	0.03	3	0.55	0.4
	ナムル	1.4	10	37.9	0.6	0.4	0.6	203	7	5	11	0.12	0.1	39	0.02	0.02	4	0.52	0.6
	献立合計	100.8	724	379.5	22.2	25.0	6.3	1229	429	103	479	7.73	5.5	230	0.31	0.46	18	3.09	5.0
17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 米粉カレーライス ハンバーグ キャベツのソテー	米粉カレーライス	25.4	176	109.2	6.6	5.4	4.0	791	32	29	91	1.06	1.4	146	0.09	0.08	16	2.01	2.6
	キャベツのソテー	1.8	27	34.6	2.5	1.2	0.5	115	13	7	27	0.11	0.1	40	0.02	0.02	11	0.29	0.6
	ハンバーグ	6.1	139	36.5	7.7	8.8	1.0	251	7	11	74	0.36	0.8	8	0.15	0.07	2	0.66	0.4
献立合計	108.7	782	373.5	28.9	24.0	7.3	1243	283	88	463	2.21	4.3	273	0.41	0.49	30	3.16	4.1	
18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 ごはん 豚肉のすき煮 鯖の塩焼き 鯖の塩焼き ピリ辛胡瓜	豚肉の味噌すき煮	10.9	94	131.1	6.8	2.8	2.2	509	46	33	93	0.78	0.9	76	0.19	0.08	10	1.28	2.0
	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	
	ピリ辛胡瓜	1.2	6	28.6	0.3	0.1	0.6	194	8	5	11	0.09	0.1	8	0.01	0.01	4	0.49	0.3
	献立合計	87.7	704	380.2	27.7	25.0	5.2	838	288	92	480	2.00	3.5	185	0.41	0.59	16	2.13	2.8

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年4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				
19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 ごはん 春野菜の味噌汁 筍の天ぷら 塩ぼん酢あえ のりふりかけ	春野菜の味噌汁	11.4	100	86.5	7.6	2.8	2.3	546	37	27	102	1.05	0.9	45	0.20	0.10	21	1.37	1.9	
	筍の天ぷら	7.6	131	36.8	2.0	10.6	0.6	78	7	5	24	0.16	0.5		0.02	0.04	3	0.20	1.3	
	塩ぼん酢あえ	2.5	10	43.7	0.5	0.1	0.8	196	18	6	19	0.18	0.1	3	0.02	0.02	8	0.49	0.7	
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06							0.25	0.2
	献立合計	98.2	689	360.2	22.5	22.0	5.8	905	309	78	417	2.12	3.5	127	0.39	0.48	34	2.52	4.6	
20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 かぼちゃコロッケ こんにゃくサラダ 海藻サラダ	ミネストローネ	6.3	76	83.4	3.6	4.3	2.1	592	24	11	45	0.26	0.5	79	0.11	0.05	9	1.50	1.1	
	かぼちゃコロッケ	17.3	161	28.3	2.3	9.1	0.6	115	102	10	25	2.30	0.2	52	0.05	0.02	6	0.30	1.2	
	こんにゃくサラダ	3.3	24	35.2	0.6	0.8	0.9	230	33	8	16	0.40	0.1	52	0.02	0.03	7	0.59	0.6	
	献立合計	102.4	701	340.1	18.4	22.8	5.3	1021	390	70	357	3.63	2.9	260	0.32	0.42	25	2.59	3.3	
21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	
	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 ビビンバ わかめスープ 揚げ餃子(中)2個 トックスープ 焼き餃子	ビビンバ	4.5	74	46.3	5.1	3.8	1.5	378	12	16	56	0.51	1.3	108	0.04	0.08	6	0.94	0.7	
	わかめスープ	14.7	68	75.3	2.2	0.2	1.5	488	31	13	23	0.42	0.3	106	0.03	0.03	8	1.25	1.1	
	揚げ餃子(中)2個	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	
	献立合計	118.1	670	314.7	20.8	11.1	5.2	1077	306	76	377	9.47	3.5	223	0.25	0.37	16	2.70	4.7	
24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 鶏肉の塩こうじ焼き お浸し	豚じゃが	17.9	119	132.1	6.8	2.4	2.1	402	37	26	97	0.67	1.0	111	0.25	0.10	22	1.01	2.4	
	鶏肉の塩こうじ焼き	1.4	146	50.8	11.4	9.8	1.1	253	4	13	112	0.28	1.1	27	0.05	0.13	2	0.61		
	お浸し	2.1	10	44.5	0.4	0.1	0.8	184	42	8	15	0.46	0.1	104	0.02	0.03	10	0.48	0.6	
献立合計	96.8	715	420.6	30.6	20.9	5.8	924	313	88	495	2.09	4.3	321	0.46	0.58	36	2.30	3.5		
25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		
	炊き込みご飯	61.7	292	24.1	5.8	1.7	1.6	419	107	24	89	0.78	1.2	18	0.07	0.03		1.06	2.8	
牛乳 炊き込みご飯 若竹汁 若竹汁 鱈の幽庵だれ 小松菜の和え物 花見団子	若竹汁	4.1	31	50.3	3.2	0.2	1.7	533	17	12	38	0.33	0.2	37	0.02	0.03	4	1.34	1.0	
	鱈の幽庵焼き	1.1	94	37.0	10.2	4.9	1.1	151	7	17	112	0.41	0.5	6	0.05	0.18		0.40		
	お浸し	1.8	9	34.9	0.7	0.1	0.8	187	36	5	15	0.62	0.1	52	0.02	0.03	9	0.47	0.6	
	花見団子	25.7	109	17.8	1.0	0.4	0.1	1	2	4	16	0.14	0.2	4	0.01	0.01		0.01	0.1	
献立合計	104.3	673	344.2	27.7	15.0	6.7	1375	395	83	461	2.27	3.1	196	0.26	0.58	16	3.48	4.5		

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年4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			
26日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.68	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 ハヤシライス チキンハムステーキ ツナと大根のサラダ	ハヤシライス	17.2	149	84.5	7.1	5.6	3.6	697	19	19	89	0.54	1.0	11	0.22	0.10	5	1.76	1.4
	チキンハムステーキ	1.0	33	22.1	5.9	0.5		122	1	7	36	0.09	0.2	12	0.02	0.02		0.31	
	ツナと大根のサラダ	3.5	61	45.0	2.1	4.4	0.8	146	13	12	32	0.41	0.2	57	0.03	0.03	7	0.35	0.8
	献立合計	97.1	683	344.9	27.0	19.1	6.1	1050	264	78	428	1.71	3.4	158	0.41	0.48	14	2.62	2.6
27日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.68	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 ポトフ 白身魚フライ 蒟蒻寒天のサラダ	ポトフ	9.9	107	101.7	4.8	5.8	2.1	547	25	18	61	0.37	0.7	75	0.17	0.06	24	1.39	1.6
	白身魚フライ	11.2	168	36.3	6.4	10.7	0.8	198	11	12	60	0.29	0.2	11	0.03	0.05		0.49	0.6
	白菜のサラダ	3.8	27	40.3	0.6	1.3	0.9	244	16	7	19	0.16	0.1	3	0.02	0.02	7	0.62	0.8
	献立合計	100.2	743	371.5	23.8	26.4	5.6	1075	282	77	412	1.50	3.0	167	0.37	0.45	33	2.70	3.5
28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
	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 春雨スープ 鶏肉の唐揚げ 肉野菜炒め	春雨スープ	12.2	56	84.7	1.9	0.1	1.9	526	50	14	33	0.51	0.2	168	0.03	0.04	11	1.35	1.2
	鶏肉の唐揚げ	6.6	217	49.8	11.4	15.3	1.0	197	5	15	115	0.33	1.1	27	0.05	0.13	2	0.47	
	肉野菜炒め	2.4	11	33.7	0.5	0.1	0.6	173	15	6	12	0.11	0.1	37	0.02	0.01	13	0.44	0.7
	献立合計	112.7	722	339.1	24.6	17.4	5.2	971	323	75	432	9.30	3.2	238	0.20	0.42	26	2.44	4.3