

# 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5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(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 キーマカレー フランクフルト キャベツのサラダ	キーマカレー	24.0	170	100.6	6.5	5.4	3.9	790	30	28	87	1.03	1.3	110	0.08	0.08	14	2.00	2.4
	フランクフルト	0.4	134	21.3	6.1	11.2	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	4.2	36	34.7	0.7	1.9	0.5	107	14	7	16	0.15	0.1	1	0.02	0.02	13	0.27	0.7
	献立合計	120.3	778	327.6	24.1	20.5	7.0	1209	299	82	435	9.74	4.2	120	0.44	0.41	27	3.06	5.5
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	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 鯖のおろし焼き 胡瓜の酢の物	さつまい	15.3	107	69.0	6.1	2.5	2.3	545	56	31	98	1.19	0.7	81	0.14	0.08	15	1.37	2.0
	鯖のおろし焼き	1.7	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
	胡瓜の酢の物	2.4	17	31.2	1.0	0.4	0.5	132	9	6	17	0.10	0.1	9	0.01	0.01	4	0.33	0.4
	献立合計	94.8	735	336.5	27.8	24.9	5.5	947	304	94	496	2.46	3.3	191	0.37	0.60	23	2.40	3.0
5日(火)	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 春巻き 貝柱のスープ プルコギ	貝柱のスープ	3.7	23	84.1	2.4	0.1	1.9	516	37	14	32	0.43	0.3	115	0.03	0.04	10	1.31	1.2
	プルコギ	5.2	77	44.0	5.1	3.8	0.9	207	9	10	56	0.35	1.2	39	0.03	0.06	3	0.51	0.5
	春巻き	14.1	188	25.4	2.5	13.5	0.6	222	6	5	25	2.05	2.3	21	0.07	0.03	3	0.55	0.4
	献立合計	114.6	726	324.5	20.7	19.3	5.1	1020	305	70	385	11.18	5.6	179	0.24	0.37	16	2.56	4.5
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	
	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 ミンチカツ お浸し	団子汁	15.9	97	68.3	4.8	1.7	1.6	442	17	15	62	0.47	0.5	82	0.05	0.05	6	1.10	1.1
	ミンチカツ	13.1	202	34.5	5.9	13.6	0.8	187	7	10	56	0.30	0.7	2	0.17	0.06	1	0.48	0.5
	お浸し	2.0	9	34.9	0.4		0.7	173	22	5	15	0.24	0.1	15	0.01	0.02	8	0.43	0.5
	献立合計	106.4	748	330.9	23.0	23.9	4.8	887	277	71	404	1.69	3.3	178	0.39	0.45	17	2.22	2.6
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	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 鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ	ミネストローネ	9.1	67	102.6	3.9	2.3	2.1	577	31	17	50	0.38	0.5	77	0.11	0.05	19	1.47	1.9
	鶏肉のハーブ焼き		124	41.4	9.7	8.8	0.9	191	3	12	96	0.24	1.0	23	0.04	0.11	2	0.45	
	ポテトサラダ	5.7	83	27.6	0.7	6.5	0.6	121	3	8	20	0.19	0.1	25	0.03	0.02	9	0.31	0.6
	献立合計	90.3	715	364.9	26.3	26.1	5.3	974	268	77	437	1.48	3.6	203	0.33	0.50	32	2.44	2.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5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		
8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
	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
飲むヨーグルト	鶏肉と厚揚げの煮物	10.1	140	130.4	9.3	7.0	2.3	421	56	68	109	5.52	0.8	167	0.08	0.09	11	1.07	1.5
おにぎり	冷麺	31.0	205	113.2	6.5	6.0	2.2	765	9	13	48	0.31	0.4	3	0.12	0.05	4	1.99	0.4
冷やし中華	型ぬきチーズ	0.4	50	7.0	2.9	4.0	0.7	170	86	3	135	0.03	0.4	50		0.05		0.43	
鶏肉と厚揚げの煮物																			
型抜チーズ																			
	献立合計	102.3	693	415.4	27.0	18.7	7.3	1665	403	116	526	13.90	2.8	226	0.27	0.43	14	4.27	4.1
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	
	中華丼	75.3	382	145.0	11.1	2.8	2.8	633	63	42	169	1.33	2.1	155	0.27	0.12	18	1.60	2.4
牛乳	鶏肉の唐揚げ	5.8	186	42.8	9.7	13.1	0.8	171	4	13	99	0.28	1.0	23	0.04	0.11	2	0.41	
中華丼	フルーツミックス	7.3	30	32.5	0.1		0.1	1	2	1	2	0.08		14	0.01		3		
鶏肉の唐揚げ																			
フルーツミックス																			
	献立合計	98.3	736	400.3	27.8	23.7	5.2	890	295	77	461	1.70	3.9	270	0.40	0.54	25	2.21	2.4
12日(火)	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	トックスープ	18.5	85	76.3	2.5	0.3	1.6	509	34	15	19	0.51	0.3	115	0.04	0.04	9	1.29	1.2
ご飯	チャプチェ	9.9	84	40.8	5.3	2.4	1.0	252	11	10	61	0.22	0.8	50	0.19	0.07	2	0.63	0.5
トックスープ	蒸ししゅうまい	7.2	43	22.0	3.1	0.2	0.5	152	6	6	27	0.13	0.1	1	0.02	0.01	2	0.40	0.4
チャプチェ																			
蒸ししゅうまい																			
	献立合計	127.2	652	310.1	21.7	4.8	4.8	989	306	71	379	9.22	3.0	171	0.35	0.37	13	2.51	4.4
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	
	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	磯煮	15.7	104	117.3	6.5	2.1	2.5	443	47	37	87	0.77	0.9	119	0.21	0.09	19	1.10	3.0
ご飯	太刀魚の竜田揚げ	3.1	143	23.9	6.7	11.1	2.4	497	5	15	69	0.08	0.2	20		0.03		1.29	
磯煮	柚子和え	2.6	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
太刀魚の竜田揚げ																			
柚子和え																			
	献立合計	96.9	698	379.5	25.7	21.8	7.5	1211	302	97	448	1.72	3.2	220	0.38	0.47	30	3.07	4.1
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	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	さつまいのクリームシチュー	21.9	144	88.7	2.8	4.5	2.2	465	37	16	124	0.36	0.3	116	0.07	0.03	13	1.18	1.8
ご飯	ハンバーグのケチャップソース	7.0	124	33.9	6.5	7.3	1.0	294	6	10	62	0.30	0.7	7	0.13	0.06	2	0.76	0.4
さつまいのクリームシチュー	キャベツのソテー	2.0	19	35.4	1.5	0.6	0.6	137	14	7	19	0.11	0.1	31	0.02	0.02	13	0.35	0.7
ハンバーグのケチャップソース																			
キャベツのソテー																			
	献立合計	106.3	727	351.2	22.8	21.1	5.6	982	288	72	477	1.45	3.1	233	0.36	0.43	29	2.49	3.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5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		
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
	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	ビーフンスープ	6.7	49	72.5	3.5	1.0	1.6	457	31	12	43	0.38	0.5	106	0.09	0.05	8	1.16	1.1
ご飯	鱈のピリ辛ソース	5.9	156	37.7	10.0	9.8	1.0	191	14	20	121	0.57	0.5	8	0.05	0.11		0.48	
ナムル	ナムル	1.1	11	33.4	0.6	0.6	0.6	174	12	6	13	0.16	0.1	4	0.02	0.02	4	0.44	0.5
ビーフンスープ																			
あじのピリ辛ソース																			
	献立合計	105.4	655	314.6	24.8	13.3	4.9	898	311	79	449	9.46	2.8	124	0.26	0.42	12	2.28	3.9
19日(火)	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	5.3	45	98.1	2.8	1.5	1.8	526	32	12	38	0.36	0.4	98	0.08	0.04	22	1.34	1.4
ご飯	鶏肉のオレンジソース	3.8	136	44.8	9.8	8.4	1.1	284	4	13	99	0.26	1.0	24	0.04	0.11	2	0.69	0.1
鶏肉のオレンジソース	切干大根のソテーサラダ	4.8	41	28.8	1.7	1.8	1.1	206	52	10	34	0.78	0.1	52	0.04	0.04	9	0.51	1.1
冬瓜のスープ煮																			
切干大根のソテーサラダ																			
	献立合計	105.6	661	342.7	25.0	13.7	5.7	1091	342	77	443	9.75	3.3	179	0.27	0.44	33	2.73	4.9
20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	19.6	118	142.6	6.0	2.0	2.2	401	40	27	92	0.68	0.9	147	0.22	0.09	23	1.01	2.7
豚じゃが	かぼちゃの天ぷら	13.6	172	31.4	1.4	12.5	0.6	78	6	10	17	0.20	0.1	132	0.03	0.04	17	0.20	1.4
かぼちゃの天ぷら	きんぴらごぼう	3.9	30	26.6	1.3	1.0	0.5	107	10	9	22	0.18	0.4	108	0.02	0.02	1	0.27	1.0
きんぴらごぼう																			
	献立合計	112.5	761	393.8	20.7	24.1	5.1	671	287	86	403	1.74	3.4	466	0.42	0.47	43	1.69	5.5
21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	マカロニスープ	8.4	40	91.3	2.0	0.2	1.6	455	27	13	33	0.25	0.2	109	0.05	0.03	16	1.16	1.8
マカロニスープ	白身魚フライ	12.9	156	36.6	6.2	8.7	1.0	290	14	13	58	0.37	0.2	17	0.03	0.05		0.72	0.6
白身魚フライ	ジャーマンポテト	7.5	53	40.5	1.7	1.9	0.9	189	3	10	28	0.20	0.2		0.08	0.03	14	0.48	0.6
ジャーマンポテト																			
	献立合計	104.2	689	361.6	21.9	19.3	5.4	1019	275	76	390	1.50	2.7	204	0.30	0.43	33	2.57	3.5
22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	ハヤシライス	19.4	153	90.4	6.3	5.6	3.9	779	23	19	84	0.57	0.9	84	0.19	0.09	5	1.97	1.8
オムレツ	オムレツ	2.9	58	30.4	4.0	3.2	0.7	143	19	5	58	0.60	0.5	65		0.15	1	0.36	0.3
ハヤシライス	はちみつレモンゼリー	12.3	40	37.6			0.2	48	1	1	11	1.20					2	0.10	1.7
はちみつレモンゼリー																			
	献立合計	126.2	689	329.3	21.0	10.6	6.5	1045	296	66	425	10.73	3.1	155	0.30	0.49	7	2.62	6.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年9月分

中学1・2・3年生用

4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		
25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 なめこ汁 里芋コロケ のりあえ	なめこ汁	8.7	76	88.9	5.4	2.6	2.5	546	154	46	142	3.91	0.5	46	0.05	0.06	10	1.38	3.0
	里芋コロケ	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
	のりあえ	2.5	12	37.7	1.1	0.1	0.7	190	9	7	19	0.29	0.1	39	0.03	0.05	4	0.48	0.6
	献立合計	99.0	676	351.6	21.5	20.9	5.7	996	402	104	464	5.18	2.9	270	0.26	0.45	17	2.52	4.9
26日(火)	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 トッポギ 大学芋 中華スープ	中華スープ	3.5	41	78.0	2.9	1.7	1.7	462	36	13	38	0.43	0.3	119	0.03	0.04	10	1.18	1.0
	トッポギ	13.9	87	36.2	4.3	1.6	1.0	261	7	10	52	0.28	0.6	15	0.13	0.05	2	0.66	0.3
	大学芋	20.5	108	27.3	0.5	2.7	0.5	54	16	10	19	0.28	0.1	2	0.04	0.01	12	0.13	0.9
	献立合計	129.6	674	312.5	18.5	7.9	4.9	854	313	74	381	9.36	2.8	141	0.32	0.35	24	2.16	4.6
27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 黄桃	みぞれ汁	4.3	52	84.8	5.4	1.6	1.8	445	29	16	69	0.47	0.7	81	0.14	0.08	12	1.11	1.5
	鯨のノルウェー煮	11.7	144	53.7	13.9	4.3	1.5	390	5	18	122	1.35	0.6	4	0.03	0.12	1	1.01	
	黄桃	6.2	25	23.6	0.2		0.1	1	1	1	3	0.06	0.1	5		0.01	1		0.4
	献立合計	97.6	662	355.3	31.4	14.5	5.2	922	267	75	465	2.55	3.3	168	0.33	0.53	15	2.32	2.3
28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 ポトフ 鶏肉のスパイス焼き ひじきのサラダ	ポトフ	11.4	83	102.6	3.6	3.0	2.0	506	23	19	53	0.37	0.4	74	0.12	0.05	27	1.28	1.7
	鶏肉のスパイス焼き	0.3	122	42.1	9.8	8.4	0.8	152	3	12	96	0.24	1.0	23	0.04	0.11	2	0.36	0.1
	ひじきのサラダ	3.3	38	35.9	1.6	2.2	0.8	201	13	10	27	0.23	0.1	45	0.02	0.02	4	0.51	0.7
	献立合計	90.4	684	373.8	27.0	22.2	5.4	945	271	81	447	1.51	3.5	220	0.33	0.50	35	2.36	2.9
29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 芋の子汁 さんまのかば焼き風 塩ぼん酢和え 月見ゼリー	いものこ汁	8.5	48	82.6	3.5	0.2	2.0	503	21	17	57	0.54	0.3	80	0.06	0.04	8	1.26	1.8
	秋刀魚のかば焼き風	5.5	170	26.4	7.2	12.4	0.7	161	11	12	73	0.58	0.3	6		0.11		0.40	
	塩ぼん酢和え	2.7	12	34.1	0.3		0.7	196	15	4	11	0.10	0.1	38	0.01	0.01	6	0.50	0.5
	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
	献立合計	99.3	698	358.9	23.0	21.3	5.3	952	310	75	414	3.37	2.7	208	0.23	0.49	60	2.39	2.8