

# 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5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(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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02				0.4	
牛乳 ご飯 太刀魚の竜田揚げ 団子汁 お浸し	団子汁	18.1	87	64.1	3.3	0.3	1.6	474	17	14	49	0.46	0.3	78	0.05	0.04		6	1.19	1.2	
	太刀魚の竜田揚げ	3.3	142	24.1	6.3	11.0	2.4	493	5	12	70	0.10	0.2	20		0.03			1.28		
	お浸し	1.8	9	40.0	0.7		0.6	187	13	5	13	0.21	0.1	17	0.02	0.02		5	0.48	0.5	
	献立合計	94.7	661	320.7	22.0	20.0	6.4	1240	266	70	398	1.40	2.6	193	0.21	0.41		13	3.16	2.1	
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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02				0.4	
牛乳 ご飯 豚汁 たこ焼き 人参しりしり	豚汁	7.3	82	73.8	7.0	2.9	2.1	543	49	27	105	1.07	0.9	7	0.15	0.09		8	1.37	1.7	
	たこ焼き	16.0	153	43.7	6.3	12.2	1.3	424	13	11	25	0.24	0.3	6	0.03	0.01		3	1.08	0.7	
	人参しりしり	3.2	27	31.0	1.1	1.2	0.6	140	9	5	19	0.13	0.1	216	0.03	0.02		2	0.36	0.8	
	献立合計	114.2	683	318.8	24.8	18.2	5.7	1182	324	82	417	9.76	2.9	234	0.30	0.37		13	3.00	5.6	
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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02				0.4	
牛乳 ご飯 キムチチゲ 鶏肉の唐揚げ ナムル	キムチチゲ	11.2	103	131.1	7.7	3.7	3.4	769	189	55	175	4.84	0.9	89	0.16	0.10		11	1.95	3.8	
	鶏肉の唐揚げ	5.7	186	42.7	9.7	13.1	0.9	191	4	13	99	0.28	1.0	23	0.04	0.11		2	0.46		
	ナムル	1.1	10	38.0	0.7	0.5	0.6	195	6	7	11	0.21	0.1	18	0.02	0.03		5	0.49	0.6	
	献立合計	89.5	721	404.2	29.8	25.8	6.7	1240	430	113	552	5.97	3.9	208	0.37	0.56		20	3.10	4.8	
7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	
	コッペパン	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05			1.00	1.7	
飲むヨーグルト ホットドッグ チキンヌードルスープ フライドポテト ブルーベリータルト	チキンヌードルスープ	11.6	74	78.2	3.5	1.7	2.2	687	18	17	57	0.27	0.4	112	0.05	0.03		5	1.75	1.3	
	フランクフルト	2.0	140	23.9	6.1	11.2	1.1	300	2	7	60	0.20	1.0	3	0.23	0.07			0.76		
	フライドポテト	7.1	54	31.9	0.6	2.6	0.6	97	1	9	16	0.16	0.1		0.04	0.01		14	0.25	0.5	
	ブルーベリータルト	10.2	79	13.2	0.6	0.8	0.3	37	70	5	12	0.40	0.1		0.02	0.01		3	0.10	0.9	
献立合計	103.0	750	305.0	22.0	22.2	5.5	1591	353	74	337	9.33	2.1	121	0.46	0.40		23	4.05	6.4		
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		
	木の葉丼	74.6	402	114.3	13.8	4.0	2.7	649	45	37	192	1.60	1.8	124	0.11	0.18		6	1.64	1.8	
牛乳 木の葉丼 ししゃもの天ぷら おかか和え	ししゃもの天ぷら	4.0	89	18.0	4.4	5.9	0.8	148	88	14	90	0.35	0.5	30		0.08			0.38		
	おかか和え	1.8	9	39.9	0.7		0.6	177	23	6	14	0.30	0.1	34	0.01	0.03		6	0.45	0.5	
	献立合計	90.3	638	352.2	25.6	17.8	5.5	1059	382	77	487	2.25	3.3	266	0.21	0.59		15	2.68	2.3	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5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		
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	
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 冬瓜のスープ煮 ポークチャップ ポテトサラダ	冬瓜のスープ煮	6.2	49	106.7	3.1	1.6	1.7	436	29	14	42	0.29	0.3	113	0.04	0.04	29	1.11	1.7
	ポークチャップ	6.8	105	52.0	9.2	4.2	1.0	185	5	11	91	0.21	1.3	2	0.33	0.12	2	0.45	0.2
	ポテトサラダ	6.3	71	28.7	0.8	4.9	0.6	109	2	8	20	0.19	0.1	3	0.03	0.02	11	0.28	0.5
	献立合計	90.9	648	379.8	24.7	19.2	5.0	815	267	73	420	1.33	3.7	196	0.55	0.50	44	2.05	2.9
10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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 トックスープ 揚げ餃子 きゅうりのごま塩	トックスープ	20.9	114	94.4	4.0	1.6	1.7	510	34	17	40	0.55	0.5	110	0.05	0.04	10	1.29	1.2
	揚げ餃子	7.2	94	22.1	2.8	5.7	0.5	135	9	6	27	0.18	0.3	3	0.07	0.02	2	0.32	0.6
	胡瓜のごま塩和え	1.5	11	33.4	0.4	0.5	0.8	232	15	8	15	0.15	0.1	10	0.01	0.01	5	0.59	0.4
	献立合計	117.4	639	320.2	17.6	9.7	4.6	953	311	71	349	9.19	2.6	128	0.23	0.32	17	2.40	4.6
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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 秋野菜のカレーライス ハンバーグ みかん(缶)	秋野菜のカレーライス	25.7	160	86.9	4.6	4.5	3.8	789	35	26	72	0.93	0.9	111	0.09	0.07	10	2.00	2.6
	ハンバーグ	5.1	116	30.4	6.5	7.3	0.8	210	6	10	62	0.30	0.7	7	0.13	0.06	2	0.55	0.4
	みかん(缶)	6.1	26	33.5	0.2		0.1	2	3	3	3	0.16		28	0.02	0.01	6		
	献立合計	108.4	724	343.3	22.9	20.3	6.5	1085	275	77	403	2.03	3.6	223	0.38	0.45	20	2.75	3.3
14日(火)	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	
	栗ご飯	57.7	263	17.0	4.4	0.7	1.2	390	12	18	68	0.56	1.0		0.06	0.01		0.99	0.4
乳酸菌飲料 栗ご飯 のっぺい汁 鯖の塩焼き 柚子和え	のっぺい汁	7.9	76	84.9	5.8	2.3	2.0	510	22	19	74	0.55	0.5	87	0.06	0.06	8	1.28	1.6
	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	
	柚子和え	2.5	11	43.0	0.5		0.7	173	19	6	16	0.14	0.1	25	0.01	0.01	8	0.44	0.6
	献立合計	85.5	607	312.2	25.0	16.6	7.9	1209	906	57	941	1.69	2.0	134	0.25	0.53	17	3.36	2.6
15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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 春雨スープ 鶏肉と厚揚げの炒め物 春巻き	春雨スープ	11.6	53	71.8	1.4	0.1	1.8	524	46	13	28	0.46	0.2	124	0.02	0.03	10	1.34	1.2
	鶏肉と厚揚げの炒め物	3.5	48	38.9	2.7	2.6	0.6	115	11	23	35	0.39	0.3	36	0.03	0.03	3	0.31	0.5
	春巻き	13.8	179	25.6	2.6	12.7	0.6	168	6	6	26	2.60	2.9	21	0.08	0.03	3	0.45	0.5
	献立合計	100.4	703	328.7	18.3	24.0	4.7	892	293	80	355	4.09	5.2	259	0.28	0.41	17	2.31	2.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5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		
16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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 コーンポタージュ BBQチキン 大根サラダ	コーンポタージュ	20.5	144	109.6	3.2	5.1	2.3	488	15	21	138	0.37	0.4	10	0.08	0.04	15	1.24	1.9
	BBQチキン	2.6	131	48.3	10.0	8.4	1.2	315	4	14	102	0.30	1.0	24	0.04	0.11	2	0.77	0.1
	大根サラダ	3.0	27	40.5	0.4	1.6	0.5	102	10	5	11	0.10	0.1	1	0.01	0.01	5	0.24	0.6
	献立合計	97.7	725	390.8	25.2	23.6	5.8	990	260	79	517	1.40	3.4	113	0.28	0.48	24	2.46	3.0
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	
	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
牛乳 おにぎり 味噌ラーメン 肉野菜炒め ヨーグルト	味噌ラーメン	33.8	236	146.8	10.3	6.7	2.8	834	48	22	66	1.03	0.6	107	0.13	0.07	9	2.08	1.7
	肉野菜炒め	1.8	40	38.1	3.1	2.3	0.7	160	14	8	34	0.23	0.7	2	0.03	0.04	12	0.40	0.5
	ヨーグルト	12.1	69	63.9	2.3	1.2	0.5	36	72	7	64	0.08	0.2	12	0.02	0.10		0.08	0.2
	献立合計	92.3	645	435.9	25.2	18.6	6.1	1348	363	70	398	1.70	3.0	199	0.30	0.53	23	3.36	2.7
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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 きのこの味噌汁 さつまいもの天ぷら 炒り豆腐	きのこの味噌汁	6.0	44	66.2	3.4	0.9	2.0	538	40	18	62	0.95	0.4	11	0.04	0.05	10	1.35	1.7
	さつまいもの天ぷら	21.1	126	33.9	1.2	4.1	0.8	99	20	13	23	0.35	0.1	2	0.06	0.02	15	0.25	1.2
	炒り豆腐	4.6	50	44.6	2.9	2.6	1.2	203	123	32	98	3.43	0.2	38	0.02	0.02	1	0.52	1.9
	献立合計	103.2	642	337.2	19.3	16.1	5.7	925	414	102	451	5.36	2.6	128	0.27	0.41	28	2.32	5.2
21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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 ポトフ 鯉のケチャップ煮 こんにゃく寒天のサラダ	ポトフ	6.2	49	101.7	2.9	1.6	2.0	549	30	13	45	0.28	0.4	111	0.09	0.05	13	1.39	1.6
	鯉のケチャップ煮	13.4	158	51.2	14.6	4.7	1.7	339	8	25	162	1.14	0.5	3	0.07	0.09		0.86	
	こんにゃく寒天のサラダ	3.6	20	35.8	0.6	0.6	0.7	173	15	6	13	0.13	0.1	3	0.02	0.02	13	0.44	0.9
	献立合計	111.0	649	358.9	28.6	8.7	6.0	1137	306	83	487	9.87	2.7	122	0.28	0.40	26	2.88	4.8
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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 八宝菜 肉団子の甘酢 ブロックゼリー	八宝菜	9.6	77	142.3	5.6	2.0	2.5	593	64	24	91	0.68	0.9	156	0.20	0.11	21	1.50	2.2
	肉団子の甘酢	9.6	151	25.8	6.0	10.1	1.1	348	3	7	39	0.17	0.3	20	0.02	0.04	1	0.87	0.1
	ブロックゼリー(柚子)	8.3	33	31.6			0.2	35	2			0.12					1	0.08	0.3
	献立合計	99.0	684	392.1	23.2	20.7	5.5	1061	299	70	397	1.61	3.2	254	0.37	0.47	25	2.66	2.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年11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		
24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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト	豚じゃが	18.1	114	115.4	5.9	2.0	2.2	452	26	25	88	0.59	0.9	111	0.21	0.08	22	1.14	2.0
ご飯	鮭の塩焼き		80	26.6	7.8	5.0	0.6	15	7	11	100	0.12	0.2	64	0.05	0.05		0.04	
型抜きチーズ	ピリ辛胡瓜	1.4	7	33.4	0.4	0.1	0.8	233	10	6	13	0.11	0.1	10	0.01	0.01	5	0.59	0.4
豚じゃが	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	
鮭の塩焼き	ピリ辛胡瓜																		
	献立合計	107.7	671	352.6	27.4	13.0	5.9	945	382	85	603	9.17	3.2	241	0.38	0.44	27	2.40	4.7
27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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳	沢煮椀	3.5	54	64.7	4.7	2.3	1.6	446	18	14	61	0.46	0.4	84	0.05	0.06	7	1.12	1.1
ご飯	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
沢煮椀	のり和え	2.7	13	38.5	0.8	0.1	0.8	191	19	8	21	0.30	0.1	49	0.02	0.04	8	0.48	0.6
里芋コロッケ																			
のり和え																			
	献立合計	90.3	637	327.5	20.2	20.5	4.9	898	276	71	381	1.70	2.7	318	0.26	0.44	18	2.26	3.0
28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
	ハヤシライス	80.1	433	89.1	10.9	6.3	4.2	779	25	36	151	1.18	2.0	84	0.25	0.09	4	1.97	1.9
飲むヨーグルト	鶏肉のハーブ焼き		126	41.4	9.7	9.1	0.9	191	3	12	96	0.24	1.0	23	0.04	0.11	2	0.45	
ハヤシライス	キャベツのソテー	2.6	14	36.6	0.6	0.4	0.6	139	18	8	15	0.19	0.1	10	0.02	0.02	14	0.35	0.8
鶏肉のハーブ焼き																			
キャベツのソテー																			
	献立合計	108.9	711	325.0	26.9	16.9	7.0	1184	296	77	454	9.28	3.7	123	0.35	0.45	20	2.97	4.6
29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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳	ワンタンスープ	7.5	43	94.0	2.5	0.4	2.2	596	56	18	40	0.65	0.4	149	0.03	0.04	14	1.53	1.3
ご飯	豚キムチ	2.2	70	48.5	7.4	3.3	1.4	348	13	13	79	0.33	1.1	19	0.26	0.11	5	0.87	0.4
ワンタンスープ	大学芋	20.5	102	27.3	0.5	2.1	0.5	45	16	11	20	0.30	0.1	2	0.04	0.01	12	0.11	0.9
大学芋																			
豚キムチ																			
	献立合計	101.8	639	362.2	22.1	14.4	5.8	1074	316	80	405	1.91	3.5	249	0.48	0.49	32	2.71	3.0
30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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳	ミネストローネ	8.4	58	94.5	3.1	1.6	2.0	578	27	13	39	0.25	0.4	113	0.09	0.04	18	1.47	1.6
ご飯	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
ミネストローネ	切り干し大根のソテーサラダ	4.5	66	20.4	1.8	4.6	1.0	144	49	12	33	0.68	0.2	39	0.04	0.03	7	0.36	1.2
白身魚フライ	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
切り干し大根のソテーサラダ																			
	献立合計	95.9	698	339.1	23.1	23.4	5.7	929	332	75	396	1.88	2.7	241	0.31	0.45	27	2.58	3.9