

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6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		
10日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	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 コンソメスープ 鮭の唐揚げ もやしと胡瓜のナムル	コンソメスープ	7.4	51	75.9	2.5	1.5	1.8	450	20	15	40	0.35	0.3	45	0.08	0.05	29	1.15	1.4
	鮭の唐揚げ	4.1	188	44.1	12.7	12.7	1.0	25	12	19	165	0.23	0.3	104	0.09	0.08	1	0.07	
	もやしと胡瓜のナムル	1.1	8	38.2	0.6	0.3	0.4	134	6	4	11	0.12	0.1	3	0.02	0.02	4	0.34	0.5
	献立合計	83.8	666	345.4	27.3	22.9	4.9	692	262	76	477	1.33	2.6	228	0.33	0.46	35	1.75	2.3
11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	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 豚じゃが 鶏肉の塩こうじ焼き お浸し	豚じゃが	19.2	109	125.9	5.0	1.5	2.2	449	35	25	81	0.66	0.7	75	0.18	0.07	23	1.13	2.3
	鶏肉の塩こうじ焼き	1.1	155	53.7	12.2	10.5	1.0	209	4	14	120	0.30	1.2	29	0.05	0.14	2	0.49	
	お浸し	2.0	9	39.8	0.5		0.8	195	36	8	18	0.46	0.1	60	0.02	0.04	8	0.50	0.6
	献立合計	110.0	693	389.7	28.1	13.9	5.7	928	328	87	486	9.74	3.8	170	0.36	0.49	34	2.32	5.3
12日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	炊きこみご飯	55.6	278	24.7	5.8	2.4	1.5	441	11	22	81	0.68	1.1	14	0.06	0.03		1.12	0.8
牛乳 炊き込みご飯 若竹汁 鱈の竜田揚げ 塩ぼん酢和え 花見団子	若竹汁	3.8	29	48.6	3.2	0.2	1.7	518	16	12	39	0.36	0.3	1	0.02	0.03	4	1.30	1.0
	鱈の竜田揚げ	4.1	133	28.3	8.0	8.9	0.6	26	6	13	90	0.35	0.4	5	0.04	0.14		0.08	
	塩ぼん酢和え	2.1	9	39.0	0.3		0.7	192	18	5	13	0.12	0.1	3	0.01	0.01	8	0.48	0.5
	花見団子	15.9	70	12.8	1.1	0.1	0.1	1	5	5	12	0.24	0.1		0.01				0.6
	献立合計	91.1	652	328.2	25.0	19.3	6.0	1260	275	76	422	1.75	2.8	99	0.22	0.51	14	3.18	2.9
15日(月)	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 カレーライス ハンバーグ キャベツのサラダ	カレーライス	23.6	168	97.1	6.5	5.4	3.7	691	29	27	86	1.02	1.3	74	0.08	0.07	14	1.75	2.3
	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
	キャベツのサラダ	5.9	32	35.2	0.6	0.9	0.8	241	14	6	13	0.11	0.1	1	0.02	0.02	12	0.61	0.7
	献立合計	122.3	737	332.9	23.9	15.4	6.9	1218	302	81	428	9.75	3.8	88	0.32	0.39	27	3.10	5.7
16日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	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 レタスのスープ フランクフルトのケチャップソース ツナポテトサラダ	レタスのスープ	4.2	30	76.0	2.0	0.8	1.5	441	16	9	28	0.21	0.2	45	0.04	0.03	5	1.12	1.0
	フランクフルトのケチャップソース	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	
	ツナポテトサラダ	5.7	81	37.4	1.4	6.0	0.8	159	5	9	28	0.25	0.1	5	0.04	0.02	12	0.40	0.5
	献立合計	83.2	670	324.6	21.0	26.3	5.1	983	246	64	377	1.30	3.2	129	0.45	0.43	19	2.49	1.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6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		
17日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	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 春野菜の味噌汁 お好み揚げ 小松菜の和えもの	春野菜の味噌汁	10.4	91	88.3	6.8	4.1	2.2	544	39	26	95	1.03	0.8	45	0.16	0.09	20	1.37	2.0
	お好み揚げ	9.8	75	42.0	3.4	2.5	0.9	252	16	11	37	0.27	0.2	3	0.03	0.02	8	0.77	0.7
	小松菜の和え物	1.9	10	39.7	0.8	0.1	0.7	186	28	5	16	0.52	0.1	39	0.03	0.04	8	0.47	0.6
	献立合計	93.4	595	357.3	22.4	14.9	5.6	1065	307	80	409	2.46	3.0	163	0.36	0.46	38	2.81	3.7
18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	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 豚肉のすき煮 鯖の塩焼き ピリ辛胡瓜	豚肉のすき煮	11.4	107	144.4	8.1	3.5	2.5	567	50	37	107	0.90	1.1	76	0.22	0.10	10	1.42	2.2
	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	33.4	0.4	0.1	0.6	153	10	6	13	0.11	0.1	10	0.01	0.01	5	0.39	0.4
	献立合計	100.6	697	375.3	27.5	18.9	5.3	845	317	97	492	9.77	3.3	114	0.41	0.53	15	2.15	4.9
19日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	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 ビビンバ トックスープ 揚げ餃子	ビビンバ	5.1	77	60.4	5.2	3.8	1.6	378	17	21	60	0.63	1.3	126	0.05	0.09	9	0.94	1.0
	トックスープ	16.3	76	68.8	2.4	0.2	1.5	492	32	13	37	0.50	0.3	43	0.04	0.04	8	1.25	1.0
	揚げ餃子	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	99.9	660	338.6	21.9	17.5	5.4	1087	282	78	385	1.95	3.8	247	0.30	0.46	21	2.72	3.0
22日(月)	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 春雨スープ 鶏肉の唐揚げ 野菜炒め	春雨スープ	8.5	40	70.2	1.8	0.1	1.8	517	37	12	29	0.41	0.2	115	0.03	0.03	9	1.32	1.0
	鶏肉の唐揚げ	4.5	211	52.8	12.2	15.2	1.1	234	5	16	122	0.33	1.2	29	0.05	0.14	2	0.56	
	野菜炒め	1.7	19	31.5	1.2	0.9	0.6	148	13	6	17	0.12	0.1	1	0.05	0.02	12	0.37	0.5
	献立合計	102.5	691	324.7	25.7	18.0	5.1	974	308	73	435	9.18	3.3	151	0.23	0.43	23	2.45	3.9
23日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	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 ポトフ 白身魚フライ 蒟蒻寒天のサラダ 手作りドレッシング	ポトフ	11.2	97	102.6	4.2	4.4	2.1	516	24	19	56	0.38	0.6	74	0.15	0.06	27	1.31	1.7
	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
	蒟蒻寒天のサラダ (手作りドレッシング)	4.1	36	40.0	0.6	2.1	1.1	321	16	7	19	0.15	0.1	3	0.02	0.02	7	0.81	0.9
	献立合計	97.7	719	366.1	22.6	25.5	5.7	1118	274	76	396	1.45	2.8	164	0.34	0.44	36	2.81	3.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6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		
24日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	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 ハヤシライス オムレツ ツナと大根のサラダ	ハヤシライス	17.6	162	75.7	8.0	6.4	3.9	781	18	19	91	0.56	1.2	13	0.24	0.09	4	1.97	1.2
	オムレツ	2.4	48	31.6	3.0	2.7	0.5	142	12	3	44	0.44	0.3	36	0.02	0.10		0.36	
	ツナと大根のサラダ	3.7	61	46.9	2.0	4.4	0.7	146	12	10	31	0.32	0.1	54	0.03	0.02	6	0.35	0.8
	献立合計	94.9	689	341.4	24.5	21.8	6.9	1152	266	70	427	1.96	3.5	179	0.43	0.54	12	2.88	2.4
25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	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 キムチチゲ 春巻き わかめ和え	キムチチゲ	9.7	118	125.6	8.3	6.6	3.2	671	198	56	189	5.34	1.3	15	0.07	0.09	10	1.69	3.5
	春巻き	12.4	180	27.1	2.6	13.4	0.7	178	6	6	27	2.85	3.2	22	0.08	0.04	3	0.45	0.4
	わかめ和え	2.1	13	38.2	0.4	0.5	0.9	228	39	8	13	0.43	0.1	89	0.02	0.03	9	0.59	0.7
	献立合計	112.0	761	361.1	21.7	25.5	6.4	1152	497	110	496	16.94	6.3	131	0.27	0.40	21	2.93	6.9
26日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	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 団子の味噌汁 豚肉の生姜揚げ 白菜の炊いたん	団子の味噌汁	17.7	118	73.3	5.9	4.3	2.1	563	33	20	76	1.12	0.7	82	0.05	0.07	6	1.42	1.8
	豚肉の生姜揚げ	7.6	201	56.8	15.0	11.5	1.1	150	4	18	149	0.39	2.2	3	0.53	0.19	2	0.35	
	白菜の炊いたん	2.5	14	42.0	1.0	0.2	0.7	174	34	7	22	0.28	0.1	19	0.02	0.04	9	0.45	0.6
	献立合計	99.1	753	359.2	33.3	24.3	5.6	970	296	84	509	2.42	4.9	180	0.74	0.61	19	2.42	2.8
30日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186		0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	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 のりふりかけ ミネストローネ 鶏肉のオレンジソース ブロッコリー	ミネストローネ	6.2	60	81.2	2.8	2.9	2.0	554	24	10	37	0.23	0.4	78	0.08	0.04	9	1.40	1.1
	鶏肉のオレンジソース	2.8	162	54.5	12.2	10.5	1.0	207	5	15	122	0.32	1.2	30	0.05	0.14	3	0.49	
	ブロッコリー (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
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
献立合計	93.8	687	360.4	26.8	21.7	5.2	892	269	65	431	2.45	3.5	184	0.28	0.49	16	2.44	3.4	