

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5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	9.6	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 ジュリエンスープ フライドポテト ポークチャップ	ジュリエンスープ	5.5	67	90.5	4.8	3.0	1.9	531	26	15	57	0.31	0.5	81	0.05	0.05	18	1.36	1.4
	フライドポテト	8.8	74	39.9	0.8	4.1	0.7	115	2	11	20	0.20	0.1		0.05	0.02	18	0.29	0.7
	ポークチャップ	7.0	114	55.6	10.1	4.7	1.0	189	5	12	100	0.23	1.5	2	0.36	0.13	2	0.46	0.2
	献立合計	92.6	674	373.2	27.3	20.0	5.4	918	257	77	438	1.39	4.0	159	0.60	0.51	40	2.30	2.7
2日(木)	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 すまし汁 鯖の塩焼き のり and え 柏餅	すまし汁	4.6	33	60.7	3.5	0.2	1.8	560	19	12	42	0.41	0.2	7	0.03	0.04	6	1.40	1.1
	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	
	のり and え	2.6	13	38.7	1.1	0.1	0.7	197	9	8	19	0.31	0.1	46	0.03	0.05	4	0.50	0.6
	柏餅	15.9	67	12.8	1.1	0.1	0.1	1	5	5	12	0.24	0.1		0.01				0.6
献立合計	94.5	694	326.7	25.8	22.2	4.8	889	260	77	439	2.05	2.9	152	0.28	0.58	13	2.25	2.8	
7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 マセドアンスープ 鶏肉のスパイス揚げ こんにゃく寒天のサラダ	マセドアンスープ	5.0	50	73.2	3.4	1.9	1.9	578	18	13	40	0.28	0.4	72	0.09	0.03	6	1.46	1.4
	鶏肉のスパイス揚げ	6.0	229	50.4	11.4	16.9	0.9	156	4	14	115	0.32	1.1	27	0.05	0.13	2	0.36	0.1
	こんにゃく寒天のサラダ	4.7	25	41.3	0.4	0.7	0.8	206	36	7	16	0.41	0.1	60	0.02	0.04	9	0.53	0.9
	献立合計	87.1	723	352.1	26.7	27.8	5.3	1023	283	73	431	1.65	3.6	236	0.30	0.51	18	2.56	2.8
8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 肉団子の中華煮 太刀魚の唐揚げ 人参しりしり	肉団子の中華煮	14.8	133	97.3	7.7	5.3	2.4	633	35	19	87	0.50	0.7	24	0.13	0.08	11	1.60	1.3
	太刀魚の唐揚げ	4.6	190	31.6	8.8	14.5	0.5	44	6	15	90	0.10	0.3	26	0.01	0.04	1	0.10	
	人参しりしり	3.6	42	38.5	1.9	2.4	0.7	154	10	7	30	0.22	0.1	252	0.04	0.03	2	0.40	1.0
	献立合計	94.3	783	354.5	29.8	30.5	5.3	914	275	78	468	1.46	3.0	378	0.32	0.46	15	2.30	2.6
9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	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 チキンカレーご飯 フランクフルト キャベツのサラダ	チキンカレーご飯	24.0	159	103.2	6.2	4.4	3.7	697	30	27	87	0.89	0.8	113	0.09	0.07	14	1.77	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	3.7	35	40.8	0.7	2.1	0.5	115	16	6	15	0.14	0.1	4	0.02	0.01	14	0.29	0.7
	献立合計	119.8	767	336.3	23.7	19.6	6.8	1123	302	81	434	9.59	3.6	126	0.44	0.41	28	2.85	5.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5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		
10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 すき焼き 米粉鱈フライ みかん(缶)	すき焼き	14.1	116	147.7	6.9	4.0	2.5	563	49	38	104	1.00	1.4	4	0.07	0.08	12	1.41	2.5
	米粉鱈フライ	9.8	143	30.3	5.5	9.3	0.9	210	22	11	61	0.29	0.3	2	0.03	0.04		0.56	0.1
	みかん(缶)	8.0	33	43.6	0.3	0.1	0.2	2	4	4		0.21	0.1	213	0.03	0.01	8	0.01	0.3
	献立合計	103.1	711	408.8	24.1	21.7	5.3	858	299	91	426	2.14	3.6	296	0.28	0.45	22	2.17	3.3
13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 キャベツの甘味噌炒め 鰹のケチャップ煮 煎り大豆の黒砂糖かけ	キャベツの甘味噌炒め	14.6	113	158.1	7.5	3.7	2.6	597	59	29	105	0.75	1.1	114	0.24	0.12	44	1.50	2.9
	鰹のケチャップ煮	12.1	133	43.3	12.0	3.6	1.6	337	7	21	134	0.96	0.4	2	0.06	0.08		0.85	
	煎り大豆の黒砂糖かけ	4.2	34	0.3	2.5	0.9	0.4	1	15	16	45	0.57	0.3		0.01	0.02			1.2
	献立合計	118.6	701	372.0	32.4	10.0	6.2	1011	334	106	551	10.60	3.5	122	0.41	0.46	44	2.55	6.5
14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 冬瓜のスープ煮 BBQチキン ブロックゼリー(ぶどう)	冬瓜のスープ煮	5.6	89	102.5	4.4	5.8	2.0	547	25	14	52	0.30	0.6	74	0.14	0.05	26	1.39	1.5
	BBQチキン	2.5	150	54.8	11.6	9.8	1.3	318	5	16	118	0.34	1.2	27	0.05	0.13	3	0.77	0.1
	ブロックゼリー(ぶどう)	11.9	46	38.1			0.1	19		1	1	2.25					60	0.05	0.3
	献立合計	91.2	703	382.5	27.5	23.9	5.1	967	254	69	431	3.53	3.7	178	0.34	0.50	91	2.41	2.2
15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	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 貝柱のスープ チャブチェ 肉しゅうまい	貝柱のスープ	4.4	36	103.3	3.5	0.7	2.2	594	46	29	50	1.79	0.4	51	0.05	0.05	12	1.52	1.2
	チャブチェ	11.1	102	45.7	5.1	3.9	1.1	287	12	11	61	0.38	1.3	50	0.03	0.06	3	0.72	0.6
	肉しゅうまい	10.8	94	34.0	4.5	3.8	0.8	221	9	11	50	0.38	0.5	1	0.15	0.04	1	0.54	0.6
	献立合計	101.5	669	371.0	25.0	16.9	5.9	1185	292	91	426	3.22	4.1	178	0.37	0.47	17	2.98	2.9
16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 磯煮 竹輪の磯辺揚げ お浸し	磯煮	20.4	141	122.6	9.8	2.9	3.4	680	58	47	116	1.02	1.0	156	0.22	0.11	20	1.72	3.5
	竹輪の磯辺揚げ	10.3	165	36.5	8.1	10.3	1.2	452	13	9	50	0.06	0.2	1		0.01		1.11	
	お浸し	1.9	9	40.1	0.7		0.6	194	13	5	13	0.23	0.1	17	0.02	0.03	5	0.49	0.5
	献立合計	120.3	736	369.4	29.0	15.1	6.9	1402	338	100	446	9.62	3.0	180	0.34	0.39	25	3.51	6.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5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		
17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	
	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 醤油ラーメン 肉野菜炒め ヨーグルト	醤油ラーメン(麺+具・汁)	34.3	236	149.1	10.3	6.4	3.3	1048	42	20	73	0.64	0.5	125	0.16	0.07	9	2.71	1.3
	肉野菜炒め	2.0	72	53.5	5.5	4.5	0.9	193	17	12	61	0.29	0.6	13	0.04	0.06	15	0.50	0.6
	ヨーグルト	9.5	71	55.0	2.5	2.6	0.6	31	84	8	70		0.3	27	0.03	0.11	1	0.07	
	献立合計	90.1	674	439.4	27.6	21.7	6.9	1587	365	71	433	1.30	2.8	241	0.35	0.55	27	4.07	2.2
20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 さつま汁 豚かつ 手作りみたらし団子	さつま汁	16.4	114	110.3	5.7	4.7	2.8	655	60	31	97	1.29	0.6	121	0.09	0.08	21	1.64	2.8
	豚かつ	11.0	164	43.1	9.5	9.2	1.2	266	8	15	92	0.65	0.9	5	0.45	0.10		0.67	0.4
	手作りみたらし団子	22.4	100	28.1	1.6	0.2	0.7	213	3	4	16	0.31	0.3		0.01			0.54	0.1
	献立合計	137.6	799	351.7	27.2	16.0	6.3	1209	324	90	472	10.56	3.5	132	0.65	0.43	21	3.04	5.7
21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	
	米粉パン	47.5	298		11.5	6.9		467	1	1		0.02	0.1		0.02	0.02		1.18	0.4
牛乳 米粉パン クリームシチュー ハンバーグ コールスローサラダ	クリームシチュー	16.9	132	86.4	3.3	5.2	2.5	561	41	18	151	0.39	0.3	82	0.07	0.04	14	1.43	1.6
	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
	コールスローサラダ	2.9	56	37.2	0.7	4.9	0.4	72	16	6	17	0.15	0.1	4	0.02	0.02	15	0.18	0.9
	献立合計	82.9	760	334.8	29.9	33.4	5.3	1434	285	57	427	0.92	2.1	171	0.33	0.45	32	3.65	3.3
22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 中華スープ 鶏肉の甘酢 ナムル	中華スープ	4.4	40	83.4	3.5	1.0	1.8	510	39	14	49	0.51	0.5	87	0.10	0.07	10	1.30	1.2
	鶏肉の甘酢	7.6	226	51.2	11.5	15.8	1.1	253	5	15	118	0.36	1.1	27	0.05	0.13	2	0.62	
	ナムル	1.0	10	33.4	0.6	0.5	0.4	134	9	5	12	0.15	0.1	1	0.02	0.02	3	0.34	0.5
	献立合計	84.3	694	355.3	27.1	25.7	5.2	980	277	73	440	1.65	3.7	192	0.31	0.53	17	2.45	2.1
23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
	炊き込みご飯	71.4	340	32.0	7.1	2.3	2.3	628	159	30	107	0.95	1.4	28	0.08	0.03		1.59	4.0
飲むヨーグルト 炊き込みご飯 新じゃがのそぼろ煮 鱈のおろしだれ 塩ぼん酢和え	新じゃがのそぼろ煮	19.8	130	145.8	8.6	1.9	2.4	458	37	30	118	0.80	1.0	147	0.36	0.10	23	1.15	2.6
	鱈のおろしだれ	1.3	95	50.1	10.2	4.9	1.2	159	10	18	114	0.44	0.5	6	0.05	0.18	2	0.42	0.2
	塩ぼん酢和え	1.8	10	39.6	0.8	0.1	0.9	192	65	8	24	0.76	0.2	67	0.03	0.07	13	0.49	0.7
	献立合計	120.4	710	425.3	32.2	10.3	8.2	1513	520	109	555	10.63	3.7	253	0.55	0.61	37	3.85	9.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5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)	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 ミネストローネ 白身魚フライ 大根サラダ	ミネストローネ	7.5	75	90.1	4.6	3.0	2.3	658	24	14	50	0.26	0.6	78	0.15	0.06	17	1.67	1.3
	白身魚フライ	10.4	207	38.2	7.2	14.9	0.8	169	14	12	73	0.41	0.3	24	0.04	0.08		0.43	0.6
	大根サラダ	3.3	33	40.8	0.4	2.0	1.0	318	11	6	12	0.12	0.1	3	0.01	0.01	5	0.79	0.5
	献立合計	92.5	733	356.4	23.6	28.3	5.8	1228	273	70	396	1.43	3.0	181	0.34	0.46	24	3.09	2.8
27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	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 麻婆丼 トックスープ フルーツミックス	麻婆丼(具)	5.8	81	60.0	8.1	3.0	1.5	249	99	34	133	2.86	0.8	15	0.25	0.08	1	0.74	1.8
	トックスープ	19.5	119	97.5	4.8	2.3	1.9	549	42	19	47	0.69	0.6	107	0.06	0.06	12	1.39	1.1
	フルーツミックス	10.4	42	39.4	0.1		0.1	1	1	1	2	0.04		3					0.3
	献立合計	127.4	681	368.0	23.8	7.2	5.1	875	395	95	453	11.95	3.2	132	0.42	0.39	13	2.32	5.6
28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 豚肉のりんごソース炒め さつまスティック	ポトフ	6.2	70	99.6	4.9	3.0	1.7	449	29	16	59	0.33	0.5	82	0.05	0.05	20	1.15	1.6
	さつまもスティック	14.2	86	29.8	0.5	3.1	0.6	78	18	12	21	0.32	0.1	2	0.05	0.01	13	0.19	1.0
	豚肉のりんごソース炒め	5.4	108	62.7	10.4	4.7	1.2	245	8	16	109	0.32	1.5	2	0.36	0.13	4	0.60	0.5
	献立合計	97.1	683	379.2	27.4	19.1	5.3	855	279	82	451	1.61	4.0	162	0.61	0.51	39	2.14	3.5
29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 豆腐の味噌汁 鯖の生姜揚げ きゅうりの酢の物	豆腐の味噌汁	7.3	63	86.9	4.5	3.6	2.5	547	129	36	110	3.33	0.4	106	0.05	0.06	10	1.37	2.8
	鯖の生姜揚げ	7.0	216	28.6	7.9	16.5	0.8	143	4	14	101	0.48	0.4	20	0.06	0.16		0.38	
	きゅうりの酢の物	2.0	18	27.1	1.4	0.7	0.5	121	7	6	18	0.09	0.1	7	0.01	0.01	4	0.31	0.3
	献立合計	87.6	717	329.8	25.3	29.0	5.4	894	365	94	490	4.54	2.8	209	0.27	0.54	16	2.26	3.5
30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	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 ドライカレーご飯 米粉マカロニスープ 南瓜コロッケ	米粉マカロニスープ	6.6	59	72.8	3.7	2.0	2.3	719	27	13	45	0.38	0.4	103	0.04	0.05	7	1.84	1.1
	南瓜コロッケ	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
	ドライカレー	5.7	87	52.3	7.2	3.8	1.2	234	14	15	78	0.65	1.6	2	0.05	0.07	3	0.59	1.0
	献立合計	121.2	745	324.4	24.0	16.8	5.8	1143	397	79	420	11.69	3.9	162	0.24	0.39	17	2.92	5.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5月分

中学1・2・3年生用

5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		
31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	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 豚肉と大根の生姜煮 卵焼き きんぴらごぼう わかめふりかけ	豚肉と大根の生姜煮	9.7	131	116.5	10.4	5.5	2.4	450	26	55	127	1.43	1.2	74	0.24	0.11	8	1.12	1.6
	卵焼き	1.7	80	45.1	6.3	5.3	0.9	210	24	5	90	0.78	0.6	108	0.03	0.19		0.54	
	きんぴらごぼう	3.0	51	19.8	3.2	2.9	0.6	110	15	13	40	0.38	0.8	1	0.02	0.04		0.27	1.0
	わかめふりかけ	0.7	4	0.1	0.2		1.4	500	7	3	4	0.13		2				1.27	0.4
	献立合計	90.4	703	369.5	31.9	22.0	7.0	1353	297	115	526	3.39	4.7	261	0.44	0.66	11	3.40	3.4