

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年12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	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	味噌すき煮	10.7	103	114.0	7.6	3.6	2.3	463	102	35	136	2.38	1.1	76	0.22	0.10	9	1.16	2.8
ご飯	鶏肉の塩こうじ焼き	1.2	125	43.5	9.8	8.4	0.9	214	3	11	96	0.24	1.0	23	0.04	0.11	2	0.51	
味噌すき煮	おかか和え	2.0	11	39.7	0.9	0.1	0.7	186	9	11	16	0.31	0.2	35	0.02	0.04	6	0.47	0.7
鶏肉の塩麴焼き																			
おかか和え																			
	献立合計	101.6	660	367.5	28.8	14.0	5.6	939	368	96	514	11.25	3.9	140	0.39	0.49	17	2.34	5.8
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	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	河内のっぺ	6.6	53	76.9	3.8	1.3	1.9	441	29	25	62	0.69	0.4	109	0.05	0.05	10	1.10	1.5
河内のっぺ	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	
鯖の塩焼き	豚肉の生姜炒め	3.6	50	39.1	4.4	1.9	0.7	147	7	8	50	0.18	0.7	1	0.15	0.05	2	0.37	0.4
豚肉の生姜炒め																			
	献立合計	82.0	690	335.7	28.5	25.2	4.9	723	270	87	485	1.95	3.5	210	0.42	0.61	15	1.82	2.4
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	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	中華丼	11.1	70	152.3	4.2	1.3	2.3	532	77	24	79	0.81	0.7	144	0.14	0.09	24	1.35	2.3
中華丼	チヂミ	8.7	68	28.2	1.8	2.7	0.6	168	7	6	21	0.16	0.2	80	0.02		2	0.44	0.5
チヂミ	ブロックゼリー	12.3	40	37.6			0.2	48	1	1	11	1.20					2	0.10	1.7
ブロックゼリー																			
	献立合計	119.8	599	388.3	16.5	5.9	4.8	823	338	70	378	10.49	2.5	230	0.26	0.34	27	2.08	6.9
6日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	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	醤油ラーメン	31.8	215	142.7	8.7	5.9	2.4	764	31	17	52	0.55	0.5	80	0.13	0.07	9	1.99	1.1
醤油ラーメン	鶏肉のスタミナ炒め	1.6	37	36.7	2.8	2.2	0.6	121	13	8	32	0.16	0.3	16	0.02	0.04	11	0.30	0.5
鶏肉のスタミナ炒め	プレーンヨーグルト	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
プレーンヨーグルト																			
	献立合計	90.0	620	430.4	23.4	17.6	5.7	1239	346	64	383	1.19	2.5	185	0.30	0.53	22	3.17	2.1
7日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	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	ABCマカロニスープ	6.7	53	60.6	3.0	1.6	1.8	558	14	10	36	0.22	0.3	36	0.08	0.03	7	1.42	0.9
ABCマカロニスープ	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
白身魚フライ	ブロッコリーのサラダ	3.5	51	38.7	1.0	3.9	0.6	125	21	10	23	0.25	0.2	8	0.03	0.03	24	0.32	1.1
ブロッコリーのサラダ																			
	献立合計	92.0	673	323.5	21.9	22.7	4.7	890	275	70	382	1.40	2.7	134	0.29	0.44	33	2.24	3.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年12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
飲むヨーグルト 冬野菜のカレーライス フランクフルト ツナのマリネ	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
	冬野菜のカレー	23.9	152	89.0	4.5	4.4	3.8	765	28	25	69	0.91	0.9	74	0.07	0.05	15	1.94	2.3
	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	
	ツナのマリネ	2.8	39	37.6	1.0	2.7	0.7	201	9	6	16	0.14	0.1		0.01	0.01	4	0.49	0.5
	献立合計	114.8	745	318.2	22.0	20.2	7.1	1278	293	77	413	9.56	3.6	83	0.42	0.38	20	3.23	5.1
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	
牛乳 ご飯 豚じゃが 竹輪の磯辺揚げ 塩ぼん酢和え	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
	豚じゃが	16.6	98	111.4	4.7	1.5	1.8	340	28	22	74	0.54	0.7	75	0.17	0.07	20	0.86	2.0
	竹輪の磯辺揚げ	8.8	153	27.7	6.2	10.4	1.0	350	10	8	37	0.04	0.1	1		0.01		0.86	
	塩ぼん酢和え	2.8	11	38.8	0.4		0.7	195	16	5	17	0.16	0.1	3	0.02	0.02	7	0.49	0.7
献立合計	99.8	686	370.3	23.0	20.5	5.3	971	284	74	395	1.39	2.9	157	0.34	0.42	29	2.41	3.0	
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
飲むヨーグルト ご飯 トックスープ ユーリンチー ナムル	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
	トックスープ	13.9	89	78.8	4.8	1.5	1.6	455	30	15	46	0.46	0.7	56	0.13	0.06	8	1.14	0.8
	ユーリンチー	9.1	200	47.4	10.0	13.0	1.2	295	6	15	105	0.35	1.0	24	0.04	0.11	2	0.72	0.1
	ナムル	1.3	10	40.0	0.6	0.4	0.6	194	6	5	12	0.12	0.1	17	0.02	0.02	4	0.49	0.6
	献立合計	112.0	720	336.4	25.9	16.8	5.1	1020	296	74	430	9.25	3.5	103	0.30	0.43	14	2.55	3.8
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	
牛乳 ビビンバ わかめスープ 揚げ餃子	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
	ビビンバ	3.4	62	38.1	4.2	3.4	1.2	297	14	15	47	0.48	1.0	72	0.04	0.07	5	0.74	0.6
	わかめスープ	4.5	28	78.6	2.4	0.1	1.9	568	41	14	32	0.43	0.3	87	0.02	0.03	10	1.45	1.1
	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	86.7	601	331.3	21.0	17.2	5.4	1085	295	75	373	1.73	3.5	240	0.27	0.44	19	2.72	2.6	
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	
十孔ご飯 かき玉スープ ミートボールのケチャップソース ツナサラダ	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
	かき玉スープ	5.2	69	85.1	5.0	3.2	1.7	488	34	12	77	0.74	0.5	82	0.05	0.15	13	1.25	1.2
	ミートボールのケチャップソース	5.7	148	27.5	4.7	11.6	0.8	218	4	7	47	0.20	0.6	2	0.14	0.05	1	0.56	0.2
	ツナサラダ	3.2	35	40.5	1.3	1.9	0.8	216	16	6	25	0.20	0.1	4	0.02	0.02	6	0.54	0.5
	献立合計	85.6	675	345.5	22.7	25.3	5.2	1008	284	65	416	1.78	3.2	166	0.36	0.55	22	2.56	2.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年12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	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 豆腐の味噌汁 太刀魚の唐揚げ お浸し	豆腐の味噌汁	8.1	69	76.7	4.8	2.2	2.3	544	117	39	113	3.02	0.5	42	0.04	0.04	7	1.36	2.6
	太刀魚の唐揚げ	5.3	151	24.6	6.3	11.0	2.4	493	6	12	71	0.12	0.2	20		0.03		1.28	
	お浸し	2.1	11	44.9	0.9	0.1	0.7	205	13	5	15	0.27	0.1	13	0.02	0.03	5	0.52	0.6
	献立合計	103.3	651	316.3	22.4	15.2	7.0	1317	389	95	467	11.72	2.5	81	0.17	0.34	12	3.35	5.5
18日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	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 おでん ししゃもの天ぷら ごま和え	おでん	14.9	113	120.9	8.0	2.4	2.4	572	29	26	85	0.56	0.5	77	0.07	0.06	19	1.42	1.9
	ししゃもの天ぷら	4.7	120	14.6	3.7	9.4	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	ごま和え	2.2	13	39.6	0.7	0.3	0.8	187	23	13	20	0.34	0.2	37	0.02	0.03	9	0.47	0.7
	献立合計	93.4	668	367.5	24.0	20.6	5.6	962	352	89	443	1.86	3.0	216	0.23	0.47	31	2.39	3.0
19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	
	コッペパン	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
乳酸菌飲料 コッペパン かぼちゃスープ ハンバーグ 海藻サラダ	かぼちゃスープ	20.9	150	94.6	3.5	5.3	2.3	466	49	20	142	0.40	0.4	183	0.06	0.08	25	1.18	2.5
	ハンバーグ	2.3	60	28.6	5.8	5.8	0.5	63	4	8	59	0.23	0.6	1	0.24	0.06	1	0.18	0.3
	海藻サラダ	3.7	36	43.1	0.6	2.1	0.9	279	13	10	20	0.17	0.1	12	0.02	0.02	6	0.71	0.6
	献立合計	94.1	627	306.3	21.7	18.3	7.1	1321	930	54	898	1.47	1.1	197	0.47	0.47	33	3.65	5.3
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	
	コーンご飯	55.8	259	18.4	4.6	0.8	1.2	350	5	22	76	0.64	1.1		0.07	0.02	1	0.89	0.7
牛乳 コーンご飯 ポトフ フライドチキン 大根サラダ 大福	ポトフ	4.4	68	70.7	3.4	4.3	1.9	573	16	10	41	0.23	0.5	37	0.11	0.04	8	1.45	1.0
	フライドチキン	6.6	184	42.9	9.7	12.5	0.9	191	4	13	99	0.29	1.0	23	0.04	0.11	2	0.46	
	大根サラダ	3.2	32	36.6	0.4	2.0	0.5	118	9	4	11	0.10	0.1	3	0.01	0.01	4	0.29	0.5
	苺クリーム大福	13.4	75	13.7	0.4	2.5	0.1	7	3	2	7	0.18	0.1		0.01			0.03	
	献立合計	93.3	757	362.3	25.4	30.0	6.0	1323	263	71	426	1.44	3.5	142	0.32	0.49	17	3.32	2.2