

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年7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		
3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 ご飯 豚じゃが 鱈の甘酢 お浸し	豚じゃが	18.2	113	129.2	5.9	2.0	2.1	399	36	25	88	0.65	0.9	111	0.21	0.08	22	1.01	2.4
	鱈の甘酢	7.6	127	29.1	7.8	6.8	0.7	142	11	15	94	0.43	0.4	6	0.04	0.08		0.36	
	お浸し	1.9	9	34.9	0.3		0.7	181	32	6	12	0.35	0.1	87	0.01	0.02	8	0.47	0.5
	献立合計	119.4	687	364.2	24.8	10.7	5.2	798	333	88	466	9.79	3.1	210	0.37	0.44	29	2.03	5.3
4日(火)	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 醤油ラーメン 鶏肉と厚揚げの炒め物 ヨーグルト	醤油ラーメン	31.1	229	150.3	11.3	6.5	2.4	679	34	19	75	0.55	1.0	152	0.21	0.11	9	1.77	1.1
	鶏肉と厚揚げの炒め物	4.0	50	43.5	2.7	2.6	0.6	96	12	23	36	0.40	0.3	36	0.03	0.03	3	0.27	0.6
	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
	献立合計	91.8	648	444.7	25.9	18.7	5.6	1129	347	81	410	1.39	2.9	278	0.38	0.55	14	2.92	2.2
5日(水)	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 キムチ豆腐 揚げ餃子 人参しりしり	キムチ豆腐	10.9	108	132.1	7.3	4.5	3.4	777	190	55	172	4.89	1.1	91	0.06	0.09	12	1.97	3.8
	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
	人参しりしり	3.2	33	32.4	1.4	1.7	0.7	158	9	6	23	0.16	0.1	216	0.03	0.02	2	0.41	0.8
	献立合計	113.0	668	357.6	22.3	13.3	6.3	1146	461	107	494	13.59	3.2	315	0.27	0.38	16	2.89	7.6
6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 南瓜のポタージュ BBQチキン 海藻サラダ	南瓜のポタージュ	19.1	133	84.4	2.9	4.6	2.1	414	38	18	133	0.35	0.4	143	0.06	0.06	21	1.05	2.1
	BBQチキン	1.7	117	42.2	9.1	7.7	1.1	291	4	13	92	0.26	0.9	22	0.04	0.10	2	0.71	0.1
	海藻サラダ	4.6	29	36.9	0.8	0.9	0.8	223	17	8	17	0.16	0.1	23	0.02	0.02	13	0.56	0.9
	献立合計	100.8	720	356.7	24.8	21.7	5.8	1013	290	79	512	1.45	3.4	266	0.27	0.51	37	2.53	3.5
7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	
	ちらしずし	61.4	278	21.1	4.9	0.7	2.1	615	79	20	72	0.62	1.1	14	0.06	0.02		1.56	2.2
牛乳 ちらしずし 七夕汁 七夕ゼリー 星形ミンチカツ 塩ぽん酢和え	七夕汁	10.2	55	53.9	3.5	0.2	1.6	512	17	12	40	0.37	0.3	5	0.02	0.03	16	1.30	1.1
	星形ミンチカツ	7.7	167	30.1	6.5	12.9	0.5	88	7	11	49	0.40	0.9	3	0.21	0.06	1	0.20	0.5
	塩ぽん酢和え	2.2	9	36.9	0.3		0.7	196	17	5	12	0.11	0.1	24	0.01	0.01	7	0.49	0.5
	七夕ゼリー	9.3	36	28.5			0.1	20				1.44		3			40	0.04	0.1
献立合計	100.6	683	350.5	21.9	21.7	6.4	1515	346	68	366	2.95	3.1	127	0.39	0.43	66	3.79	4.4	

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年7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(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 磯煮 秋刀魚の照り焼き もやしの和えもの	磯煮	17.1	126	108.0	7.7	3.5	2.7	445	74	57	102	2.58	0.9	117	0.19	0.09	20	1.12	2.9
	秋刀魚の照り焼き	2.2	129	25.7	7.2	9.4	0.7	161	11	12	71	0.56	0.3	6		0.11		0.40	
	もやしの和えもの	2.3	11	42.7	0.7		0.7	191	8	6	16	0.14	0.1	27	0.02	0.02	5	0.49	0.6
	献立合計	97.0	707	369.6	27.6	21.5	5.8	883	324	115	461	3.95	3.4	229	0.36	0.54	27	2.20	3.9
11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 麻婆丼 春雨スープ 大学芋	麻婆丼	7.7	108	84.0	10.5	4.2	2.1	314	161	53	186	4.66	1.0	15	0.31	0.09	1	0.75	3.0
	春雨スープ	12.3	59	88.6	2.5	0.1	2.0	553	50	15	37	0.51	0.3	132	0.03	0.04	11	1.42	1.2
	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
	献立合計	132.2	708	370.9	24.2	8.3	6.3	988	481	119	515	13.82	3.1	154	0.49	0.39	24	2.47	7.4
12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 豚汁 鯖の塩焼き のり和え	豚汁	7.3	82	75.9	7.1	2.7	2.0	508	34	21	92	0.91	0.9	79	0.18	0.09	7	1.27	1.7
	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	
	のり和え	2.5	12	37.7	1.2	0.1	0.8	192	24	5	21	0.49	0.1	48	0.03	0.05	6	0.48	0.6
	献立合計	85.4	698	334.1	28.9	24.8	5.1	835	292	80	490	2.53	3.5	227	0.43	0.64	16	2.11	2.7
13日(木)	乳酸菌飲料	14.0	74	104.3	4.3	0.1	2.5	65	635		495				0.04	0.19		0.38	
	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
乳酸菌飲料 ご飯 スープ煮 白身魚フライ ポテトサラダ	スープ煮	6.2	91	90.8	4.5	5.8	1.9	547	27	14	54	0.30	0.6	75	0.15	0.06	18	1.39	1.5
	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
	ポテトサラダ	6.5	87	33.7	0.9	6.5	0.7	159	4	9	23	0.22	0.2	5	0.04	0.02	12	0.41	0.6
	献立合計	102.4	699	273.8	21.0	21.8	6.1	893	680	54	708	1.44	2.2	91	0.32	0.33	29	2.47	3.0
14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	
	コーンごはん	57.7	269	26.0	5.0	1.0	1.6	466	6	26	86	0.72	1.2	1	0.08	0.03	1	1.18	1.0
牛乳 コーンごはん かきたまスープ 鶏肉の唐揚げ ピリ辛胡瓜	かきたまスープ	5.9	68	78.3	4.7	2.7	1.9	546	25	13	73	0.56	0.5	139	0.08	0.12	3	1.40	1.4
	鶏肉の唐揚げ	6.6	205	46.3	10.5	14.5	0.9	194	4	14	107	0.31	1.0	25	0.05	0.12	2	0.46	
	ピリ辛胡瓜	1.2	6	28.6	0.3	0.1	0.6	194	8	5	11	0.09	0.1	8	0.01	0.01	4	0.49	0.3
	献立合計	81.2	686	359.2	27.3	26.1	6.5	1484	270	79	468	1.67	3.6	252	0.30	0.59	13	3.74	2.7

## 栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年7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			
18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	
	夏野菜のカレーライス	90.3	477	112.9	11.9	6.2	4.3	806	36	50	169	1.77	2.6	102	0.14	0.11	17	2.04	3.4	
飲むヨーグルト 夏野菜のカレーライス ハンバーグ 蒟蒻寒天のサラダ	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	
	蒟蒻寒天のサラダ	3.5	29	33.2	0.6	1.6	0.5	105	14	5	11	0.11	0.1	23	0.02	0.01	12	0.27	0.9	
	献立合計	125.0	757	334.3	24.4	16.3	6.9	1195	306	86	434	9.86	3.9	138	0.32	0.41	31	3.04	6.6	