

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年6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(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 ポトフ ポークチャップ 蒸しとうもろこし | ポトフ | 11.2 | 72 | 101.2 | 3.5 | 1.6 | 1.7 | 343 | 31 | 18 | 51 | 0.55 | 0.7 | 106 | 0.07 | 0.06 | 22 | 0.87 | 1.5 |
| | ポークチャップ | 6.3 | 111 | 50.8 | 10.1 | 4.7 | 1.0 | 182 | 4 | 12 | 99 | 0.22 | 1.5 | 2 | 0.36 | 0.13 | 2 | 0.44 | 0.2 |
| | 蒸しとうもろこし | 9.4 | 49 | 37.7 | 1.8 | 0.8 | 0.6 | 117 | 2 | 17 | 45 | 0.30 | 0.5 | 4 | 0.06 | 0.05 | 3 | 0.30 | 1.4 |
| | 献立合計 | 102.3 | 673 | 382.9 | 27.4 | 15.6 | 5.1 | 727 | 269 | 88 | 466 | 1.76 | 4.7 | 190 | 0.64 | 0.55 | 29 | 1.81 | 3.5 |
| 2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 | |
| | 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 五目煮 焼きししゃも 炒り豆腐 | 五目煮 | 10.9 | 108 | 136.5 | 8.4 | 3.4 | 2.1 | 411 | 40 | 24 | 112 | 0.55 | 1.3 | 115 | 0.29 | 0.12 | 15 | 1.02 | 1.9 |
| | 焼きししゃも | 3.2 | 64 | 14.4 | 3.5 | 4.0 | 0.6 | 118 | 70 | 11 | 72 | 0.28 | 0.4 | 24 | | 0.06 | | 0.30 | |
| | 炒り豆腐 | 4.0 | 60 | 43.2 | 3.4 | 3.7 | 1.1 | 189 | 108 | 29 | 97 | 3.07 | 0.2 | 38 | 0.03 | 0.02 | 1 | 0.48 | 1.7 |
| | 献立合計 | 93.5 | 672 | 387.3 | 27.3 | 19.6 | 5.6 | 803 | 449 | 104 | 552 | 4.59 | 3.9 | 255 | 0.47 | 0.53 | 18 | 2.00 | 4.0 |
| 5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 八宝菜 鯔の甘酢 フルーツ白玉 | 八宝菜 | 11.7 | 90 | 154.0 | 6.6 | 2.1 | 2.7 | 672 | 63 | 25 | 99 | 0.68 | 0.9 | 148 | 0.20 | 0.11 | 21 | 1.69 | 2.3 |
| | 鯔の甘酢 | 7.4 | 126 | 29.1 | 7.8 | 6.8 | 0.5 | 64 | 11 | 15 | 94 | 0.43 | 0.4 | 6 | 0.04 | 0.08 | | 0.16 | |
| | フルーツ白玉 | 14.5 | 62 | 27.5 | 0.8 | 0.1 | 0.1 | 1 | 2 | 4 | 12 | 0.16 | 0.1 | 14 | 0.02 | 0.01 | 3 | | 0.1 |
| | 献立合計 | 109.0 | 718 | 403.8 | 27.2 | 17.6 | 5.1 | 822 | 307 | 84 | 476 | 1.95 | 3.4 | 246 | 0.41 | 0.52 | 26 | 2.06 | 2.8 |
| 6日(火) | 飲むヨーグルト(180ml) | 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 チーズ すまし汁 鶏肉の甘だれ ゆかりあえ | すまし汁 | 5.9 | 38 | 80.2 | 3.6 | 0.2 | 1.9 | 533 | 28 | 14 | 50 | 0.47 | 0.3 | 84 | 0.05 | 0.04 | 10 | 1.33 | 1.4 |
| | 鶏肉のあまだれ | 1.6 | 127 | 43.7 | 9.8 | 8.4 | 1.0 | 258 | 4 | 13 | 99 | 0.25 | 1.0 | 23 | 0.04 | 0.11 | 2 | 0.63 | |
| | ゆかりあえ | 2.1 | 11 | 39.8 | 0.9 | 0.1 | 1.0 | 305 | 22 | 5 | 15 | 0.40 | 0.1 | 32 | 0.02 | 0.03 | 6 | 0.77 | 0.7 |
| | 型ぬきチーズ(中) | 0.4 | 50 | 7.0 | 2.9 | 4.0 | 0.7 | 170 | 86 | 3 | 135 | 0.03 | 0.4 | 50 | | 0.05 | | 0.43 | |
| 献立合計 | 101.6 | 665 | 341.7 | 28.0 | 14.6 | 6.3 | 1342 | 393 | 77 | 571 | 9.51 | 3.5 | 196 | 0.22 | 0.48 | 18 | 3.35 | 4.4 | |
| 7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 キャベツの甘味噌炒め たこ焼き ひじきの煮物 | キャベツの甘味噌炒め | 14.2 | 116 | 139.6 | 8.0 | 3.2 | 2.1 | 465 | 46 | 26 | 103 | 0.61 | 1.2 | 149 | 0.26 | 0.11 | 31 | 1.17 | 2.6 |
| | たこ焼き | 8.8 | 72 | 15.9 | 1.6 | 3.2 | 0.4 | 301 | 9 | 7 | 18 | 0.21 | 0.1 | 6 | 0.02 | 0.01 | 2 | 0.78 | 0.4 |
| | ひじきの煮物 | 3.2 | 21 | 11.4 | 1.3 | 0.6 | 0.7 | 142 | 18 | 13 | 16 | 0.23 | 0.1 | 43 | 0.02 | 0.02 | 1 | 0.36 | 1.0 |
| | 献立合計 | 101.6 | 649 | 360.1 | 22.9 | 15.6 | 5.1 | 993 | 305 | 85 | 408 | 1.72 | 3.4 | 275 | 0.45 | 0.47 | 37 | 2.51 | 4.4 |

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年6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(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 | | | | | 0.4 | |
| 牛乳 ご飯 ポークビーンズ 米粉鮭フライ ツナのマリネ | ポークビーンズ | 19.9 | 137 | 93.5 | 5.3 | 4.7 | 3.1 | 568 | 24 | 25 | 76 | 0.71 | 0.7 | 80 | 0.15 | 0.06 | 13 | 1.44 | 2.3 |
| | 米粉鮭フライ | 7.2 | 133 | 24.9 | 6.1 | 8.9 | 0.5 | 30 | 4 | 7 | 63 | 0.14 | 0.1 | 3 | 0.04 | 0.06 | | 0.12 | |
| | ツナのマリネ | 3.8 | 47 | 37.1 | 1.2 | 3.2 | 0.7 | 178 | 15 | 7 | 20 | 0.17 | 0.1 | 37 | 0.02 | 0.02 | 13 | 0.45 | 0.7 |
| | 献立合計 | 106.3 | 758 | 348.7 | 24.6 | 25.5 | 6.0 | 861 | 274 | 80 | 430 | 1.70 | 2.9 | 198 | 0.37 | 0.46 | 28 | 2.22 | 3.4 |
| 9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 | 160 | 7.0 | 2.7 | 0.4 | 0.8 | 234 | 3 | 12 | 42 | 0.36 | 0.6 | | 0.04 | 0.01 | | 0.59 | 0.2 |
| 牛乳 おにぎり 鶏団子スープ ジャージャー麺 プレーンヨーグルト | 鶏団子スープ | 6.6 | 89 | 104.0 | 5.8 | 4.2 | 2.2 | 609 | 44 | 17 | 58 | 0.51 | 0.4 | 123 | 0.04 | 0.06 | 13 | 1.54 | 1.3 |
| | ジャージャー麺 | 30.5 | 232 | 95.2 | 12.1 | 6.6 | 1.2 | 238 | 14 | 20 | 81 | 0.52 | 0.8 | 7 | 0.26 | 0.07 | 2 | 0.65 | 1.0 |
| | プレーンヨーグルト | 9.5 | 71 | 55.0 | 2.5 | 2.6 | 0.6 | 31 | 84 | 8 | 69 | | 0.3 | 27 | 0.03 | 0.11 | 1 | 0.07 | 0.1 |
| | 献立合計 | 91.2 | 690 | 441.2 | 29.9 | 21.7 | 6.2 | 1197 | 371 | 77 | 442 | 1.38 | 2.9 | 235 | 0.45 | 0.56 | 18 | 3.06 | 2.7 |
| 12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 ずいきの味噌汁 鯖の塩焼き おかかあえ | ずいきの味噌汁 | 6.9 | 57 | 64.4 | 4.0 | 1.7 | 2.1 | 542 | 50 | 25 | 73 | 1.01 | 0.5 | 76 | 0.04 | 0.05 | 6 | 1.36 | 1.8 |
| | 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 | |
| | おかかあえ | 2.1 | 10 | 39.7 | 0.5 | | 0.7 | 173 | 25 | 5 | 17 | 0.26 | 0.1 | 16 | 0.02 | 0.02 | 9 | 0.43 | 0.6 |
| | 献立合計 | 84.7 | 671 | 324.6 | 25.2 | 23.7 | 5.1 | 851 | 310 | 84 | 466 | 2.40 | 3.0 | 192 | 0.28 | 0.57 | 17 | 2.15 | 2.8 |
| 13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 | | |
| | 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 スープ煮 フライドポテト 豚肉のりんごソース炒め フライドポテト | スープ煮 | 5.1 | 54 | 101.7 | 3.6 | 2.2 | 1.7 | 441 | 32 | 13 | 46 | 0.38 | 0.4 | 103 | 0.04 | 0.05 | 22 | 1.12 | 1.4 |
| | フライドポテト | 8.8 | 65 | 39.9 | 0.8 | 3.1 | 0.7 | 98 | 2 | 11 | 20 | 0.20 | 0.1 | | 0.05 | 0.02 | 18 | 0.25 | 0.7 |
| | 豚肉のりんごソース炒め | 4.6 | 96 | 55.9 | 9.4 | 4.2 | 1.1 | 215 | 7 | 14 | 99 | 0.29 | 1.4 | 2 | 0.33 | 0.12 | 3 | 0.53 | 0.4 |
| | 献立合計 | 93.9 | 656 | 390.7 | 25.8 | 18.1 | 5.2 | 839 | 272 | 78 | 436 | 1.55 | 3.9 | 184 | 0.56 | 0.51 | 45 | 2.10 | 2.9 |
| 14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 春雨スープ チキン南蛮 キャベツのソテー | 春雨スープ | 11.4 | 67 | 72.4 | 3.2 | 1.0 | 1.6 | 456 | 39 | 13 | 44 | 0.43 | 0.4 | 115 | 0.09 | 0.05 | 9 | 1.16 | 1.0 |
| | チキン南蛮 | 10.2 | 266 | 51.4 | 11.0 | 19.5 | 1.4 | 357 | 9 | 15 | 120 | 0.50 | 1.1 | 37 | 0.05 | 0.14 | 2 | 0.88 | |
| | キャベツのソテー | 2.3 | 10 | 37.3 | 0.5 | 0.1 | 0.5 | 113 | 17 | 6 | 11 | 0.12 | 0.1 | 37 | 0.02 | 0.01 | 15 | 0.29 | 0.8 |
| | 献立合計 | 99.3 | 784 | 354.2 | 26.7 | 29.2 | 5.3 | 1011 | 296 | 74 | 447 | 1.72 | 3.6 | 267 | 0.31 | 0.53 | 27 | 2.54 | 2.2 |

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年6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(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 コーンポタージュ フランクフルト 切干大根のソテーサラダ | コーンポタージュ | 20.2 | 145 | 108.6 | 3.4 | 5.2 | 2.3 | 462 | 14 | 20 | 135 | 0.35 | 0.4 | 104 | 0.09 | 0.05 | | 14 | 1.18 | 2.0 |
| | 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 | |
| | 切干大根のソテーサラダ | 4.7 | 36 | 23.5 | 1.4 | 1.3 | 1.1 | 263 | 44 | 10 | 29 | 0.61 | 0.1 | 39 | 0.03 | 0.03 | | 7 | 0.66 | 1.0 |
| | 献立合計 | 102.3 | 761 | 349.2 | 22.8 | 26.4 | 6.3 | 1110 | 290 | 77 | 496 | 1.85 | 3.5 | 224 | 0.50 | 0.48 | | 23 | 2.81 | 3.4 |
| 16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 | |
| | ご飯(中) | 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 豚肉のすき煮 秋刀魚の照り焼き 胡瓜の酢の物 | 豚肉のすき煮 | 10.5 | 92 | 126.6 | 6.7 | 2.8 | 2.2 | 506 | 43 | 32 | 92 | 0.77 | 0.9 | 4 | 0.18 | 0.08 | | 9 | 1.27 | 1.8 |
| | 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 | |
| | 胡瓜の酢の物 | 2.3 | 20 | 32.0 | 1.4 | 0.6 | 0.6 | 155 | 9 | 7 | 20 | 0.11 | 0.1 | 10 | 0.01 | 0.01 | | 4 | 0.39 | 0.4 |
| 献立合計 | 90.4 | 682 | 377.5 | 27.3 | 21.5 | 5.2 | 908 | 294 | 91 | 455 | 2.11 | 3.4 | 98 | 0.35 | 0.53 | | 16 | 2.27 | 2.6 | |
| 19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 ビーフンスープ 大学芋 トッポギ | ビーフンスープ | 6.8 | 52 | 81.1 | 3.0 | 1.6 | 1.9 | 565 | 34 | 13 | 40 | 0.40 | 0.5 | 106 | 0.08 | 0.04 | | 10 | 1.44 | 1.2 |
| | 大学芋 | 20.5 | 108 | 27.3 | 0.5 | 2.7 | 0.5 | 54 | 16 | 10 | 19 | 0.28 | 0.1 | 2 | 0.04 | 0.01 | | 12 | 0.13 | 0.9 |
| | トッポギ | 21.3 | 94 | 36.1 | 2.0 | 0.3 | 1.2 | 336 | 8 | 10 | 34 | 0.32 | 0.3 | 19 | 0.04 | 0.01 | | 2 | 0.85 | 0.4 |
| 献立合計 | 124.1 | 694 | 337.8 | 17.5 | 13.1 | 5.4 | 1041 | 289 | 74 | 365 | 1.68 | 2.8 | 205 | 0.32 | 0.39 | | 25 | 2.63 | 2.9 | |
| 20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 | |
| | 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 カレーライス ハンバーグ グリーンサラダ | 米粉カレーライス | 25.4 | 172 | 105.4 | 5.2 | 5.7 | 4.0 | 790 | 32 | 28 | 78 | 0.94 | 1.1 | 146 | 0.09 | 0.07 | | 16 | 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 |
| | グリーンサラダ | 4.0 | 28 | 39.0 | 1.3 | 1.0 | 0.7 | 166 | 49 | 10 | 22 | 0.25 | 0.2 | 2 | 0.03 | 0.02 | | 16 | 0.42 | 1.0 |
| 献立合計 | 117.2 | 712 | 328.0 | 23.9 | 14.9 | 9.2 | 1253 | 940 | 66 | 919 | 2.17 | 3.1 | 156 | 0.36 | 0.43 | | 33 | 3.47 | 4.5 | |
| 21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 わかめご飯 団子汁 ゆずあえ れんこんのはさみ揚げ | 団子汁 | 16.0 | 77 | 61.4 | 3.2 | 0.3 | 1.5 | 436 | 17 | 14 | 46 | 0.44 | 0.3 | 78 | 0.04 | 0.04 | | 6 | 1.09 | 1.2 |
| | 蓮根のはさみ揚げ | 9.1 | 135 | 27.2 | 0.9 | 10.1 | 0.5 | 116 | 7 | 6 | 27 | 0.20 | 0.2 | 1 | 0.04 | 0.01 | | 3 | 0.28 | 0.6 |
| | ゆずあえ | 2.4 | 11 | 43.2 | 0.5 | | 0.7 | 173 | 19 | 6 | 17 | 0.14 | 0.1 | 25 | 0.01 | 0.01 | | 8 | 0.44 | 0.6 |
| | わかめふりかけ | 0.3 | 2 | | 0.1 | | 0.5 | 200 | 3 | 1 | 2 | 0.05 | | 1 | | | | | 0.51 | 0.2 |
| 献立合計 | 103.1 | 665 | 325.1 | 16.6 | 19.1 | 5.0 | 1010 | 276 | 66 | 363 | 1.50 | 2.6 | 183 | 0.25 | 0.39 | | 19 | 2.52 | 3.0 | |

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年6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 | | | | |
| 22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 レタスのスープ スパイシーチキン ポテトサラダ フローズンヨーグルト | レタスのスープ | 5.3 | 44 | 88.0 | 2.9 | 1.5 | 1.8 | 521 | 17 | 11 | 41 | 0.28 | 0.4 | 79 | 0.10 | 0.05 | | 5 | 1.33 | 1.3 |
| | | スパイシーチキン | 1.4 | 107 | 36.8 | 8.3 | 7.0 | 0.9 | 221 | 4 | 11 | 83 | 0.22 | 0.8 | 20 | 0.04 | 0.09 | | 2 | 0.47 | 0.2 |
| | | ポテトサラダ | 6.6 | 87 | 31.6 | 0.8 | 6.5 | 0.6 | 121 | 3 | 9 | 22 | 0.21 | 0.1 | 25 | 0.04 | 0.02 | | 11 | 0.31 | 0.6 |
| | | フローズンヨーグルト | 10.9 | 74 | 44.3 | 1.8 | 2.6 | 0.5 | 30 | 108 | 7 | 72 | 0.06 | 0.2 | 23 | 0.02 | 0.08 | | | 0.06 | 0.5 |
| 献立合計 | 99.6 | 752 | 394.0 | 25.7 | 26.2 | 5.7 | 979 | 363 | 78 | 489 | 1.45 | 3.6 | 226 | 0.35 | 0.56 | | 20 | 2.37 | 3.1 | | |
| 23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 | | |
| | 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 キムチチゲ 太刀魚の唐揚げ きゅうりのごま塩 | キムチチゲ | 10.3 | 111 | 111.7 | 8.8 | 4.3 | 3.9 | 993 | 187 | 56 | 185 | 5.07 | 1.0 | 19 | 0.18 | 0.10 | | 7 | 2.52 | 3.4 |
| | | 太刀魚の唐揚げ | 4.1 | 179 | 30.2 | 7.9 | 14.0 | 3.0 | 616 | 7 | 15 | 88 | 0.13 | 0.2 | 25 | 0.01 | 0.04 | | | 1.60 | |
| | | 胡瓜のごま塩 | 1.5 | 10 | 38.2 | 0.6 | 0.4 | 0.6 | 174 | 12 | 7 | 14 | 0.16 | 0.1 | 6 | 0.02 | 0.02 | | 4 | 0.44 | 0.5 |
| 献立合計 | 91.3 | 741 | 373.3 | 29.3 | 27.2 | 9.3 | 1869 | 437 | 118 | 558 | 6.04 | 3.4 | 127 | 0.35 | 0.48 | | 14 | 4.77 | 4.4 | | |
| 26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 | | |
| | タコライス | 71.2 | 356 | 70.8 | 10.1 | 2.0 | 1.3 | 209 | 14 | 29 | 137 | 0.92 | 1.7 | 1 | 0.27 | 0.07 | | 6 | 0.52 | 1.2 | |
| | 牛乳 タコライス もずくスープ 紅芋コロッケ | もずくスープ | 4.0 | 30 | 72.2 | 2.9 | 0.3 | 1.7 | 477 | 34 | 14 | 44 | 0.38 | 0.3 | 115 | 0.02 | 0.03 | | 8 | 1.22 | 0.9 |
| | | 紅芋コロッケ | 17.7 | 151 | 29.6 | 1.9 | 8.1 | 0.4 | 36 | 7 | 9 | 20 | 0.25 | 0.2 | | 0.03 | 0.01 | | 5 | 0.10 | 1.1 |
| 献立合計 | 102.8 | 674 | 352.6 | 21.7 | 18.3 | 4.8 | 806 | 282 | 73 | 392 | 1.55 | 3.0 | 194 | 0.40 | 0.42 | | 21 | 2.05 | 3.2 | | |
| 27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 ご飯 豆腐の味噌汁 かぼちゃの天ぷら 豚肉の生姜炒め かぼちゃの天ぷら | 豆腐の味噌汁 | 8.1 | 65 | 79.7 | 4.4 | 1.8 | 2.4 | 581 | 113 | 36 | 107 | 2.94 | 0.4 | 75 | 0.04 | 0.04 | | 7 | 1.46 | 2.7 |
| | | かぼちゃの天ぷら | 12.9 | 168 | 31.2 | 1.3 | 12.5 | 0.6 | 78 | 6 | 10 | 17 | 0.20 | 0.1 | 132 | 0.03 | 0.04 | | 17 | 0.20 | 1.4 |
| | | 豚肉の生姜炒め | 3.6 | 59 | 42.6 | 5.4 | 2.4 | 0.7 | 150 | 7 | 9 | 60 | 0.20 | 0.8 | 1 | 0.19 | 0.07 | | 3 | 0.37 | 0.4 |
| 献立合計 | 116.3 | 731 | 324.6 | 21.9 | 18.5 | 5.5 | 885 | 380 | 97 | 456 | 11.69 | 3.1 | 213 | 0.36 | 0.39 | | 27 | 2.22 | 6.9 | | |
| 28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 もやしのスープ ごま団子 チャプチェ | もやしのスープ | 3.0 | 37 | 73.9 | 3.1 | 1.5 | 1.7 | 525 | 27 | 12 | 37 | 0.40 | 0.4 | 106 | 0.09 | 0.06 | | 8 | 1.34 | 1.1 |
| | | チャプチェ | 11.3 | 101 | 44.4 | 4.9 | 3.8 | 1.0 | 253 | 13 | 10 | 58 | 0.35 | 1.2 | 50 | 0.03 | 0.06 | | 3 | 0.63 | 0.6 |
| | | ごま団子 | 14.6 | 102 | 12.2 | 1.0 | 4.5 | 0.1 | 4 | 4 | 9 | 24 | 0.27 | 0.1 | | 0.03 | 0.01 | | | | 0.5 |
| | | 献立合計 | 104.4 | 681 | 323.6 | 21.0 | 18.4 | 4.6 | 868 | 274 | 71 | 391 | 1.70 | 3.8 | 235 | 0.30 | 0.45 | | 13 | 2.18 | 2.6 |

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年6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 | | |
| 29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 黒糖パン | 5.0 | 86 | 72.5 | 4.3 | 5.7 | 1.8 | 546 | 19 | 12 | 48 | 0.24 | 0.6 | 74 | 0.14 | 0.05 | 11 | 1.39 | 1.1 |
| | ウインナーのスープ | 0.2 | 113 | 39.8 | 8.9 | 8.0 | 0.7 | 149 | 3 | 11 | 88 | 0.22 | 0.9 | 21 | 0.04 | 0.10 | 3 | 0.35 | |
| | 鶏肉のガーリック風味 白菜のサラダ | 3.5 | 30 | 39.7 | 0.6 | 1.6 | 0.5 | 98 | 16 | 6 | 19 | 0.16 | 0.1 | 3 | 0.02 | 0.02 | 7 | 0.24 | 0.7 |
| | 献立合計 | 84.1 | 669 | 345.2 | 25.8 | 23.9 | 4.8 | 878 | 269 | 69 | 427 | 1.30 | 3.6 | 177 | 0.35 | 0.49 | 23 | 2.19 | 2.2 |
| 30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 | |
| | 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 | 4.9 | 73 | 86.6 | 5.4 | 3.6 | 2.0 | 552 | 36 | 14 | 78 | 0.72 | 0.7 | 128 | 0.10 | 0.13 | 7 | 1.42 | 1.1 |
| | かきたまスープ | 11.7 | 152 | 50.7 | 14.6 | 4.7 | 1.8 | 358 | 8 | 26 | 163 | 1.15 | 0.5 | 3 | 0.07 | 0.09 | | 0.90 | |
| | 鰹のケチャップ煮 ナムル | 1.2 | 12 | 38.2 | 0.7 | 0.7 | 0.6 | 194 | 12 | 7 | 14 | 0.17 | 0.1 | 3 | 0.02 | 0.02 | 4 | 0.49 | 0.6 |
| | 献立合計 | 93.2 | 678 | 368.6 | 32.7 | 17.6 | 6.1 | 1188 | 286 | 86 | 526 | 2.72 | 3.3 | 212 | 0.34 | 0.57 | 13 | 3.02 | 2.1 |