

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5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(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 鶏肉の甘酢 フルーツミックス	八宝菜	8.7	90	129.1	7.4	3.0	2.2	497	52	23	102	0.62	1.2	147	0.27	0.12	17	1.25	1.9
	鶏肉の甘酢	2.1	130	43.5	9.9	8.4	1.1	277	4	13	100	0.28	1.0	23	0.04	0.11	2	0.67	
	フルーツミックス	8.3	33	31.4	0.2		0.1	1	1	1	3	0.06	0.1	5		0.01	1		0.4
	献立合計	94.5	694	397.2	29.4	20.0	5.2	861	288	78	476	1.64	4.2	254	0.46	0.56	22	2.13	2.8
2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 すまし汁 鯖の生姜揚げ 柚子和え お茶プリン	すまし汁	5.5	37	66.3	3.5	0.2	1.8	541	22	13	41	0.38	0.2	80	0.03	0.04	7	1.36	1.2
	鯖の生姜揚げ	5.6	194	25.0	7.0	15.1	0.7	121	4	13	89	0.42	0.4	18	0.06	0.14		0.33	
	柚子和え	2.6	11	44.9	0.6	0.1	0.7	173	18	6	21	0.18	0.1	3	0.02	0.02	8	0.43	0.7
	お茶プリン	9.7	55	28.0	0.2	2.0		6	2	2	2	0.08		5				0.02	1.6
献立合計	98.9	737	357.4	23.3	26.0	5.0	926	276	74	425	1.75	2.7	183	0.26	0.53	18	2.35	4.0	
8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 鯖の幽庵だれ お浸し	磯煮	17.3	136	116.2	8.7	3.9	2.8	449	75	59	113	2.61	1.1	117	0.23	0.10	21	1.12	3.0
	鯖の幽庵だれ	5.2	111	37.8	10.2	4.9	1.0	137	7	16	112	0.43	0.5	6	0.05	0.18		0.37	
	お浸し	1.8	9	39.9	0.6		0.6	177	22	6	13	0.29	0.1	34	0.01	0.02	6	0.45	0.5
献立合計	99.7	696	387.2	31.5	17.4	6.2	849	335	121	509	4.01	3.7	235	0.44	0.63	30	2.15	3.9	
9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 沢煮椀 竹輪の磯辺揚げ キャベツのソテー	沢煮椀	4.1	59	66.3	6.2	2.0	1.7	448	18	17	73	0.44	0.8	77	0.17	0.08	6	1.11	1.3
	竹輪の磯辺揚げ	9.1	171	29.5	6.6	12.0	1.0	373	11	9	40	0.05	0.1	1		0.01		0.91	
	キャベツのソテー	2.4	52	37.4	2.9	3.6	0.9	249	12	10	41	0.32	0.1	1	0.03	0.02	11	0.62	0.6
献立合計	91.0	723	326.5	27.7	26.2	5.4	1155	271	77	425	1.49	3.1	158	0.35	0.44	19	2.86	2.4	
10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 コーンの五目炒め 鯉のケチャップ煮 フルーツ白玉	コーンの五目炒め	15.7	108	122.8	6.1	2.6	1.9	366	58	27	91	0.81	1.0	162	0.21	0.12	26	0.93	2.6
	鯉のケチャップ煮	9.9	118	37.8	10.7	3.6	1.4	290	6	19	119	0.85	0.3	2	0.05	0.07		0.73	
	フルーツ白玉	15.3	65	31.7	0.8	0.1	0.1	1	3	4	12	0.18	0.1	17	0.02	0.01	4		0.1
献立合計	116.2	731	385.5	29.5	14.9	5.2	742	298	91	494	2.52	3.5	260	0.43	0.52	32	1.87	3.1	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5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		
11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 鶏肉のスパイス揚げ 三色サラダ	レタスのスープ	6.3	68	106.5	4.5	2.9	2.4	700	21	14	54	0.30	0.7	102	0.15	0.06	6	1.78	1.4
	鶏肉のスパイス揚げ	6.9	227	50.6	11.4	16.2	1.0	197	5	15	115	0.33	1.1	27	0.05	0.13	2	0.47	0.1
	三色サラダ	4.0	25	36.4	0.6	0.8	0.8	211	28	8	17	0.36	0.2	79	0.02	0.03	7	0.54	0.7
	献立合計	92.6	762	387.6	28.5	28.5	6.0	1193	285	76	458	1.66	4.0	286	0.37	0.54	17	3.00	2.6
12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	1.3	467	3	13	42	0.36	0.6		0.04	0.01		1.19	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	30.6	217	147.5	10.2	5.9	2.3	675	36	17	62	0.51	0.8	116	0.17	0.09	10	1.76	1.1
	肉野菜炒め	1.9	66	44.7	5.0	4.2	0.9	204	19	12	54	0.36	1.2	2	0.04	0.06	13	0.50	0.6
	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	86.5	652	434.3	27.2	21.0	6.5	1461	369	70	419	1.23	3.7	223	0.35	0.58	25	3.73	2.1
15日(月)	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	69.4	320	14.0	5.5	0.8	0.4	1	5	21	85	0.72	1.3		0.07	0.02			0.5
乳酸菌飲料 米粉カレーライス フランクフルト キャベツのサラダ	米粉カレーライス	24.0	177	100.3	6.0	6.4	3.9	772	30	27	83	0.95	1.3	111	0.08	0.08	14	1.95	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	3.3	50	39.3	0.7	3.9	0.5	123	20	9	18	0.18	0.1	4	0.02	0.02	14	0.31	0.7
	献立合計	114.4	775	314.9	24.0	22.5	9.0	1219	906	63	923	2.05	3.6	117	0.45	0.45	28	3.36	3.6
16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 肉団子の中華煮 とんカツ 人参しりしり	肉団子の中華煮	11.7	105	99.2	5.9	4.2	2.1	568	37	16	59	0.42	0.4	106	0.04	0.06	11	1.44	1.3
	とんカツ	8.6	121	31.2	6.4	6.8	1.0	261	8	11	62	0.49	0.6	6	0.30	0.07		0.66	0.3
	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	99.0	700	355.9	25.6	21.3	5.5	1072	284	73	415	1.75	3.1	407	0.52	0.47	15	2.71	2.8
17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 豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き 豚肉の生姜炒め	豆腐の味噌汁	7.9	61	89.7	4.5	1.6	2.3	545	106	32	99	2.79	0.4	98	0.05	0.06	10	1.37	2.6
	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	
	豚肉の生姜炒め	4.1	61	47.1	5.4	2.4	0.8	150	8	10	62	0.21	0.8	1	0.19	0.07	3	0.37	0.5
	献立合計	87.6	725	357.3	30.5	26.0	5.4	830	348	96	537	4.12	3.7	200	0.46	0.63	15	2.09	3.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5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		
18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 麻婆丼 トックスープ ブロックゼリー	麻婆丼	6.7	79	63.8	6.8	3.1	1.7	259	145	45	143	4.11	0.6	15	0.17	0.06	1	0.62	2.6
	トックスープ	18.2	103	106.8	4.0	1.7	1.8	506	49	19	44	0.72	0.8	96	0.05	0.06	13	1.27	1.3
	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
	献立合計	112.6	663	401.4	22.8	13.3	5.5	898	425	104	469	6.71	3.4	189	0.37	0.44	18	2.20	6.1
19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 冬瓜のスープ煮 BBQチキン 白菜のサラダ	冬瓜のスープ煮	5.6	88	101.6	4.4	5.8	2.0	584	25	14	52	0.30	0.6	74	0.14	0.05	26	1.48	1.5
	BBQチキン	2.5	150	54.6	11.6	9.8	1.4	349	5	16	117	0.34	1.2	27	0.05	0.13	3	0.85	0.1
	白菜のサラダ	3.6	17	41.1	0.5	0.2	0.6	136	17	7	21	0.17	0.1	3	0.02	0.02	7	0.34	0.7
	献立合計	87.1	696	390.5	28.4	24.4	5.8	1154	278	77	462	1.49	3.9	183	0.36	0.53	38	2.88	2.6
22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 豚汁 秋刀魚のかば焼き風 のりและ	豚汁	6.8	79	80.6	6.7	2.8	2.2	550	51	26	96	1.06	0.8	81	0.15	0.09	10	1.38	1.8
	秋刀魚のかば焼き風	5.5	173	26.4	7.2	12.8	0.7	161	11	12	73	0.58	0.3	6		0.11		0.40	
	のりและ	2.9	15	48.7	1.3	0.1	0.9	192	14	15	24	0.50	0.2	89	0.04	0.07	8	0.48	1.0
	献立合計	90.6	707	349.0	27.2	24.3	5.6	988	307	93	465	2.82	3.4	254	0.34	0.59	20	2.46	3.2
23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	
	ランチパン	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
牛乳 ランチパン 人参のポタージュ ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ	人参のポタージュ	17.6	122	99.5	2.8	4.1	2.1	418	37	16	133	0.32	0.3	149	0.07	0.05	17	1.06	1.7
	ハンバーグのケチャップソース	3.8	66	31.2	5.8	5.8	0.7	127	4	8	59	0.23	0.6	1	0.24	0.06	1	0.34	0.3
	コールスローサラダ	2.6	70	32.8	0.7	6.5	0.4	83	14	6	17	0.17	0.1	5	0.02	0.02	13	0.21	0.7
	献立合計	83.8	684	343.6	22.2	29.2	4.6	1139	296	68	401	1.40	1.9	234	0.51	0.49	33	2.90	4.5
24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 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	7.7	65	88.7	3.8	2.3	2.1	613	24	13	44	0.25	0.5	77	0.12	0.05	16	1.56	1.4
	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
	大根サラダ	3.5	34	41.4	0.4	2.1	0.5	121	10	5	12	0.11	0.1	3	0.01	0.01	5	0.29	0.6
	献立合計	96.9	685	355.2	22.4	21.6	5.0	941	275	69	385	1.29	2.8	169	0.31	0.43	23	2.36	2.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5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		
25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 わかめご飯 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(クラス付け)	豚肉と大根の生姜煮	9.3	127	116.8	10.1	5.4	2.1	408	61	53	120	3.66	1.2	74	0.24	0.10	9	1.01	1.8
	卵焼き	2.8	65	38.4	4.5	3.7	0.7	167	18	5	65	0.65	0.5	53		0.15		0.45	0.1
	きんぴらごぼう	4.0	35	26.6	1.5	1.4	0.6	107	19	12	26	0.26	0.4	108	0.03	0.03	1	0.27	1.1
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
	献立合計	91.8	669	375.0	28.2	19.1	5.7	968	332	111	485	5.29	4.1	315	0.42	0.60	12	2.44	3.5
26日(金)	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 肉じゃが 太刀魚の塩焼き 鶏ときゅうりの塩こうじ和え	肉じゃが	18.8	131	144.6	7.9	2.9	2.2	405	39	28	110	0.71	1.2	112	0.29	0.11	23	1.02	2.6
	太刀魚の塩焼き		101	23.4	6.3	8.0	2.4	493	5	11	68	0.08	0.2	20		0.03		1.28	
	鶏ときゅうりの塩こうじ和え	1.7	18	37.8	1.4	0.7	0.6	143	9	7	22	0.12	0.1	11	0.02	0.02	5	0.36	0.4
	献立合計	112.1	689	376.8	26.4	13.5	6.8	1116	307	87	472	9.26	3.2	148	0.41	0.40	28	2.85	5.3
29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 けんちん汁 鶏肉のから揚げ 胡麻和え	けんちん汁	4.5	53	68.7	5.0	1.8	1.8	443	76	26	90	2.01	0.5	79	0.10	0.05	6	1.11	1.7
	鶏肉のから揚げ	5.7	182	42.7	9.7	12.7	0.8	152	4	12	99	0.28	1.0	23	0.04	0.11	2	0.36	
	胡麻和え	2.3	13	44.5	0.6	0.3	0.8	187	37	7	21	0.43	0.1	29	0.02	0.03	11	0.47	0.7
	献立合計	88.0	689	349.1	27.3	23.3	5.2	867	348	86	481	3.40	3.6	209	0.32	0.51	20	2.14	2.8
30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 野菜スープ かぼちゃコロッケ ドライカレー	野菜スープ	2.8	34	75.5	2.5	1.5	1.8	522	44	12	31	0.49	0.4	132	0.08	0.05	12	1.33	1.0
	かぼちゃコロッケ	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	5.0	69	40.1	5.3	2.9	1.1	182	13	14	58	0.49	1.1	73	0.04	0.06	2	0.47	1.0
	献立合計	100.5	704	337.2	22.0	22.1	5.2	904	389	76	385	3.95	3.7	334	0.31	0.45	22	2.30	3.7
31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 わかめスープ 春巻き こんにゃく寒天のサラダ 型ぬきチーズ	わかめスープ	5.0	31	83.0	2.5	0.1	2.0	580	44	15	33	0.45	0.3	160	0.03	0.04	10	1.49	1.3
	春巻き	14.1	162	25.4	2.5	10.6	0.6	222	6	5	25	2.05	2.3	21	0.07	0.03	3	0.55	0.4
	こんにゃく寒天のサラダ	3.0	23	39.3	0.5	1.2	0.9	280	11	7	16	0.12	0.1	31	0.01	0.01	5	0.71	0.6
	型ぬきチーズ	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	97.9	706	347.9	20.4	24.6	6.0	1337	377	71	480	3.33	5.1	340	0.26	0.45	20	3.39	2.7