

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年 2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	9.9	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	13.3	123	132.9	9.2	3.7	2.2	412	40	28	130	0.70	1.4	114	0.32	0.12	22	1.04	2.1
五目煮	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
卵焼き	手作りみたらし団子	21.4	98	26.5	1.5	0.2	0.5	163	2	3	14	0.29	0.3		0.01			0.41	0.1
手作りみたらし団子	鮭ふりかけ	1.3	7		0.2	0.1	0.3	124	6			0.07						0.31	
鮭ふりかけ	献立合計	114.3	733	391.0	27.4	16.3	5.5	952	297	76	481	2.40	4.1	245	0.47	0.60	24	2.42	2.8
2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	スープ煮	10.8	112	98.0	4.8	5.8	2.0	479	23	18	61	0.44	0.7	126	0.17	0.07	18	1.22	1.5
スープ煮	肉団子のBBQソース	0.3	123	42.3	9.8	8.4	0.8	152	3	12	96	0.24	1.0	23	0.04	0.11	2	0.36	0.1
肉団子のBBQソース	グリーンサラダ	3.4	47	42.4	1.2	3.4	0.6	104	22	11	25	0.30	0.2	5	0.03	0.02	15	0.26	1.0
グリーンサラダ	献立合計	89.9	722	376.0	27.8	26.2	5.1	820	279	81	453	1.66	3.8	233	0.40	0.52	37	2.04	3.0
3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	69.1	313	22.6	5.5	0.7	2.1	615	79	22	81	0.70	1.2	14	0.07	0.02		1.56	2.3
牛乳 ちらし寿司	すまし汁	4.7	25	57.3	1.6	0.1	1.6	499	17	10	22	0.19	0.1	78	0.02	0.02	6	1.26	1.2
すまし汁	米粉鯛フライ	4.7	139	23.2	6.2	10.8	2.9	57	24	10	75	0.68	0.6	2	0.02	0.12		0.16	
米粉鯛フライ	のり和え	3.0	15	48.6	1.3	0.1	0.9	179	14	14	24	0.50	0.2	89	0.04	0.07	8	0.45	1.0
のり和え	煎り大豆の黒砂糖かけ	4.1	47	0.4	3.3	1.7	0.6	3	8	2	5	0.18							1.6
煎り大豆の黒砂糖かけ	献立合計	95.5	678	332.1	24.8	21.3	9.4	1436	370	79	399	2.24	3.0	261	0.23	0.55	16	3.63	6.0
6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	キャベツの甘味噌炒め	12.6	110	132.7	8.0	3.2	2.3	549	47	27	104	0.64	1.2	77	0.26	0.11	35	1.38	2.3
キャベツの甘味噌炒め	竹輪の磯辺揚げ	6.2	182	42.9	9.7	12.5	0.8	152	4	12	99	0.29	1.0	23	0.04	0.11	2	0.36	
竹輪の磯辺揚げ	りんご(缶)	13.2	54	38.6	0.1	0.1	0.1		2	2	6	0.05		1	0.01		23		0.7
りんご	献立合計	107.4	787	407.4	29.8	24.5	5.0	787	284	81	481	1.66	4.1	179	0.46	0.54	61	1.94	3.4
7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	豆腐の味噌汁	9.3	67	94.4	3.6	2.2	2.5	541	148	41	110	3.40	0.5	124	0.05	0.06	13	1.35	3.1
豆腐の味噌汁	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	3.3	66	41.6	6.3	2.8	0.8	153	6	10	68	0.21	0.9	1	0.22	0.08	2	0.38	0.3
豚肉の生姜炒め	献立合計	88.2	737	356.5	30.5	27.0	5.6	828	389	106	554	4.74	3.9	225	0.49	0.64	18	2.08	3.9

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年 2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(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 磯煮 蓮根のはさみ揚げ ごまあえ	磯煮	17.1	135	105.8	8.3	4.2	2.6	441	45	60	109	2.93	1.0	117	0.22	0.09	15	1.12	2.7	
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	126	26.0	2.6	8.0	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9	
	ごまあえ	2.2	12	39.8	0.5	0.3	0.7	175	28	7	17	0.25	0.1	19	0.01	0.02	8	0.44	0.6	
	献立合計	105.4	714	364.8	23.3	21.1	5.5	778	309	114	430	4.06	3.4	218	0.42	0.48	25	1.96	4.6	
9日(木)	コーヒー牛乳	17.0	136		4.8	5.4		108	166											
	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
コーヒー牛乳 ご飯 コーンポタージュ フランクフルト ケチャップソース キャベツのサラダ	コーンポタージュ	20.4	144	105.1	3.0	5.9	1.9	453	18	19	62	0.34	0.3	83	0.09	0.06	14	1.16	1.7	
	フランクフルト	2.0	140	23.9	6.1	11.2	1.1	299	2	7	61	0.22	1.0	4	0.23	0.07	1	0.76	0.1	
	キャベツのサラダ	4.4	26	39.4	0.8	0.7	0.7	166	16	7	17	0.14	0.1	2	0.02	0.02	15	0.42	0.7	
	献立合計	109.3	748	181.6	20.0	24.0	4.0	1027	207	53	219	1.38	2.5	89	0.41	0.17	29	2.34	2.8	
10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 トックスープ 揚げ餃子 ナムル ひとくちゼリー	トックスープ	20.1	122	88.5	4.9	2.4	1.7	512	32	17	45	0.60	1.0	107	0.05	0.06	9	1.29	1.1	
	揚げ餃子	7.2	108	22.1	2.8	7.3	0.5	135	9	6	27	0.18	0.3	3	0.07	0.02	2	0.32	0.6	
	ナムル	2.3	16	38.6	0.7	0.6	0.6	170	13	7	15	0.17	0.1	39	0.02	0.02	4	0.43	0.6	
	ひとくちゼリー	4.5	17	17.4				9										0.02	0.1	
献立合計	109.5	704	359.9	20.4	19.0	4.6	912	285	70	359	1.63	3.4	227	0.29	0.42	17	2.27	2.8		
13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 鮭のちゃんちゃん汁 たこの唐揚げ ひじきと蓮根の煮物	鮭のちゃんちゃん汁	10.1	74	85.7	4.0	2.1	2.2	537	46	22	79	0.83	0.4	92	0.06	0.06	13	1.35	2.1	
	たこの唐揚げ	2.5	95	46.3	9.3	5.4	1.6	392	10	32	92	0.42	0.9	3	0.02	0.05		1.02		
	ひじきと蓮根の煮物	5.0	53	36.1	3.9	2.0	0.9	153	14	21	52	1.20	0.5	38	0.11	0.04	8	0.39	0.8	
	献立合計	93.0	662	361.3	29.2	18.2	6.5	1167	301	115	495	3.14	3.8	211	0.34	0.48	23	2.97	3.4	
14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	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	
牛乳 ハヤシライス ハート型オムレツ 白菜のサラダ チョコクレープ	ハヤシライス	18.4	154	93.9	7.3	5.8	2.7	733	24	20	94	0.55	1.0	90	0.24	0.10	6	1.85	1.9	
	ハート型オムレツ	2.3	44	22.2	2.7	2.4	0.4	100	11	2	38	0.39	0.3	32	0.01	0.09		0.27		
	白菜のサラダ	2.8	13	42.1	0.4	0.1	0.6	136	18	6	18	0.14	0.1	5	0.01	0.02	7	0.34	0.5	
	チョコクレープ	9.7	88	14.0	1.3	4.9	0.2	10	4	7	22	0.84	0.1		0.01	0.01		0.03	0.4	
献立合計	112.5	757	366.1	23.9	21.9	5.7	1063	288	76	448	2.64	3.6	205	0.43	0.54	15	2.69	3.3		

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年 2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(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 揚げしゅうまい 肉野菜炒め	春雨スープ	12.7	59	81.7	2.1	0.1	1.9	536	49	14	34	0.50	0.3	132	0.03	0.04	11	1.37	1.1
	揚げしゅうまい	7.2	102	22.8	3.0	6.6	0.5	144	6	8	34	0.25	0.3		0.10	0.03	1	0.36	0.5
	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
	献立合計	97.2	667	342.5	22.0	19.5	5.1	969	306	73	393	1.79	3.8	212	0.31	0.45	26	2.44	2.6
16日(木)	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 白身魚フライ 蕪のスープ ツナのマリネ	蕪のスープ	5.5	46	86.7	2.7	1.5	1.7	460	20	10	39	0.25	0.4	72	0.09	0.04	11	1.17	1.4
	白身魚フライ	11.2	168	36.3	6.4	10.7	0.8	198	11	12	60	0.29	0.2	11	0.03	0.05		0.49	0.6
	ツナのマリネ	3.1	49	31.8	1.7	3.4	0.8	195	22	7	26	0.36	0.1	70	0.02	0.02	5	0.50	0.4
	献立合計	111.4	702	325.8	21.6	17.5	4.9	930	307	70	397	9.26	2.4	159	0.25	0.36	16	2.35	4.7
17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 ニラガンバボイ アドボ ナタ・デ・ココフルーツ	ニラガンバボイ	9.7	78	124.6	5.8	2.0	2.0	447	46	22	74	0.56	0.8	144	0.20	0.09	28	1.13	1.9
	アドボ	1.3	127	45.7	9.9	8.4	0.9	203	4	13	100	0.28	1.0	23	0.04	0.11	2	0.49	
	ナタ・デ・ココフルーツ	11.1	45	32.8	0.2		0.1	1	2	2	3	0.10	0.1	8	0.01	0.01	2		0.5
	献立合計	97.5	691	396.4	27.8	19.1	4.8	736	282	77	447	1.62	3.9	254	0.40	0.53	34	1.83	2.9
20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 河内のっぺ 河内のっぺ 太刀魚の唐揚げ きゅうりのごま塩あえ	河内のっぺ	3.8	43	65.1	3.6	1.5	1.6	435	22	12	48	0.25	0.6	80	0.13	0.06	9	1.09	1.0
	太刀魚の唐揚げ	4.1	188	30.2	7.9	15.0	3.0	1017	7	15	88	0.13	0.2	25	0.01	0.04		2.55	
	胡瓜のごま塩和え	1.6	11	38.2	0.5	0.5	0.7	213	16	8	17	0.16	0.1	11	0.01	0.01	6	0.54	0.5
	献立合計	85.0	683	326.6	23.9	25.5	7.1	1750	275	75	424	1.22	2.9	194	0.30	0.43	17	4.39	1.9
21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 わかめご飯 おでん ししゃもの天ぷら お浸し	おでん	14.0	146	131.1	10.3	5.3	2.7	691	33	23	104	0.47	0.8	84	0.06	0.08	16	1.71	1.8
	ししゃもの天ぷら	5.4	121	13.9	3.8	9.2	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	お浸し	2.1	10	49.7	0.7	0.1	0.8	205	28	7	16	0.36	0.2	43	0.02	0.03	8	0.53	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	97.2	719	388.0	26.9	23.2	6.4	1299	365	83	465	1.84	3.3	230	0.23	0.50	26	3.25	3.0	

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年 2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(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	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
牛乳 カレーライス ハンバーグ 海藻サラダ	米粉カレーライス	24.4	181	100.6	6.0	6.6	3.0	794	35	26	88	1.10	1.3	112	0.09	0.08	14	2.01	2.6
	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	5.4	29	41.3	0.9	0.6	1.2	383	10	10	25	0.14	0.1	10	0.02	0.02	5	0.97	0.5
	献立合計	111.4	728	364.5	25.0	21.6	6.5	1325	280	86	448	2.19	4.0	201	0.50	0.48	22	3.37	3.8
24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 豚汁 かぼちゃの天ぷら ゆずあえ	豚汁	8.4	85	87.1	6.3	3.1	2.2	545	64	28	103	1.63	0.9	79	0.18	0.09	7	1.36	2.3
	かぼちゃの天ぷら	13.5	168	30.5	1.4	12.1	0.6	78	6	10	17	0.20	0.1	132	0.03	0.04	17	0.20	1.4
	ゆずあえ	2.6	11	40.3	0.4		0.7	187	17	5	16	0.13	0.1	39	0.02	0.01	7	0.47	0.6
献立合計	99.9	705	351.1	20.1	23.8	5.4	895	318	84	408	2.63	3.1	328	0.37	0.46	34	2.24	4.7	
27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	
	おにぎり	34.9	161	6.7	2.7	0.4	0.8	234	3	12	43	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 型抜きチーズ	鶏団子スープ	7.3	91	98.5	5.9	4.2	2.1	603	27	15	58	0.32	0.4	90	0.04	0.05	10	1.52	1.3
	ジャージャー麺	29.7	237	103.4	13.8	6.8	1.2	245	8	14	94	0.42	0.9	10	0.38	0.10	3	0.66	0.6
	型抜きチーズ	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	82.2	677	395.6	32.1	23.2	6.2	1336	350	65	521	1.13	3.2	228	0.54	0.52	15	3.41	2.1	
28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 八宝菜 鰯の甘酢 ブロックゼリー	八宝菜	10.2	100	141.7	8.3	3.0	2.5	610	57	25	110	0.66	1.2	147	0.27	0.13	18	1.54	2.0
	鰯の甘酢	7.5	135	31.5	7.8	7.7	0.7	142	11	16	94	0.43	0.4	6	0.04	0.08		0.36	
	ブロックゼリー	9.8	32	30.0			0.2	38			9	0.96					1	0.08	1.4
献立合計	102.9	707	396.4	28.1	19.3	5.2	876	300	81	484	2.73	3.6	232	0.46	0.54	21	2.18	3.8	