

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年1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		
11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 五目スープ セルフチャーハン 春巻き	セルフ焼豚チャーハン(具)	4.9	55	46.5	3.9	2.2	1.4	389	13	12	51	0.31	0.4	81	0.16	0.06	4	1.00	0.7
	五目スープ	7.2	47	105.4	3.1	1.2	2.1	468	116	31	92	2.71	0.3	86	0.04	0.03	10	1.19	2.5
	春巻き	14.1	188	25.4	2.5	13.5	0.6	222	6	5	25	2.05	2.3	21	0.07	0.03	3	0.55	0.4
	献立合計	101.6	730	370.5	21.5	25.4	5.9	1165	366	89	439	5.75	5.0	266	0.42	0.44	19	2.95	4.0
12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 キャベツのスープ 鶏肉のガーリック風味 ひじきのサラダ	キャベツのスープ	5.3	45	77.9	2.9	1.6	1.7	509	24	12	36	0.22	0.4	74	0.09	0.04	17	1.29	1.3
	鶏肉のガーリック風味	0.2	134	46.7	10.5	9.4	0.8	155	4	13	104	0.26	1.0	25	0.05	0.12	3	0.36	
	ひじきのサラダ	3.8	72	34.0	1.6	5.6	0.7	162	15	11	28	0.24	0.1	2	0.02	0.02	3	0.40	0.6
	献立合計	84.8	691	351.7	27.0	25.2	5.1	911	274	76	439	1.40	3.6	180	0.30	0.50	25	2.26	2.4
13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 けんちん汁 鯖の生姜揚げ 柚子和え	けんちん汁	6.3	45	81.2	2.3	1.6	1.8	446	106	33	82	2.39	0.3	78	0.03	0.02	6	1.12	2.5
	鯖の生姜揚げ	9.6	286	38.3	10.6	21.8	1.2	223	6	20	135	0.65	0.6	26	0.08	0.21	1	0.59	
	柚子和え	2.8	12	45.0	0.5	0.1	0.8	187	19	6	17	0.14	0.1	39	0.02	0.02	8	0.47	0.7
	献立合計	94.0	784	357.8	25.4	32.0	5.5	941	362	98	505	3.87	3.0	222	0.28	0.57	17	2.39	3.6
16日(月)	乳酸菌飲料	14.0	74	104.3	4.3	0.1	2.5	65	635		495				0.04	0.19		0.25	
	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 米粉キーマカレー ハンバーグ ポテトサラダ	米粉キーマカレー	21.4	172	94.3	7.6	6.2	3.1	872	43	30	104	1.36	1.4	150	0.11	0.09	7	2.22	2.8
	ハンバーグ	4.0	92	24.3	5.2	5.8	0.6	168	5	8	49	0.24	0.6	6	0.10	0.04	1	0.44	0.3
	ポテトサラダ	6.7	86	38.6	0.8	6.3	0.7	132	5	9	23	0.19	0.1	4	0.04	0.02	12	0.33	0.5
	献立合計	115.5	745	275.4	23.3	19.3	7.3	1237	693	68	756	2.51	3.4	160	0.36	0.36	20	3.24	4.1
17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 豚肉と大根の煮物 鶏肉の唐揚げ 人参しりしり	豚肉と大根の生姜煮	9.5	115	128.4	8.2	4.9	2.0	403	35	53	100	3.95	1.0	1	0.18	0.07	8	0.99	1.6
	鶏肉の唐揚げ	8.2	219	50.1	11.4	14.9	0.9	158	5	14	116	0.34	1.1	27	0.05	0.13	2	0.37	
	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	96.3	807	404.1	32.9	30.1	5.4	804	279	113	510	5.17	4.2	322	0.41	0.54	14	1.97	2.9
18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 沢煮椀 秋刀魚の照り焼き ごま和え	沢煮椀	3.7	51	61.4	4.7	1.9	1.6	438	16	15	59	0.28	0.8	26	0.16	0.07	6	1.09	1.3
	秋刀魚の照り焼き	6.4	200	26.3	7.2	15.4	0.7	161	12	12	73	0.59	0.3	6		0.11		0.40	
	ごま和え	2.4	11	44.5	0.6	0.1	0.9	200	21	12	19	0.32	0.1	38	0.02	0.03	10	0.50	0.7
	献立合計	87.9	702	325.5	24.5	26.0	5.0	885	279	79	423	1.86	3.3	148	0.34	0.54	18	2.19	2.4

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年1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		
19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 コッペパン 白菜のクリームシチュー フランクフルトの ケチャップソース フルーツミックス	白菜のクリームシチュー	14.8	127	110.2	2.9	6.5	2.0	499	71	14	70	0.38	0.4	130	0.06	0.08	13	1.27	1.8
	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
	フルーツミックス	6.9	29	32.8	0.2		0.1	1	2	2	3	0.10	0.1	8	0.01	0.01	2		0.3
	献立合計	99.1	736	360.1	21.2	26.4	4.9	885	305	63	405	1.38	3.4	221	0.46	0.48	18	2.23	2.6
20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 チヂミ ナムル	キムチチゲ	10.2	121	127.9	10.9	5.1	3.6	856	174	52	189	4.27	1.4	131	0.30	0.15	13	2.18	3.2
	チヂミ	7.4	93	26.8	1.4	6.3	0.5	135	9	4	10	0.08	0.1	10	0.01	0.01	7	0.36	0.6
	ナムル	1.7	17	42.3	1.0	0.9	0.7	139	21	14	19	0.40	0.2	71	0.03	0.04	6	0.35	0.9
	献立合計	94.8	671	390.2	25.2	21.0	6.6	1215	435	110	490	5.43	3.7	290	0.49	0.52	28	3.09	5.2
23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 ごはん ポトフ 南瓜コロッケ キャベツのサラダ かつおふりかけ 鰹ふりかけ	ポトフ	11.1	112	115.2	4.8	5.8	2.3	562	43	21	67	0.66	0.7	124	0.18	0.08	23	1.43	1.7
	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
	キャベツのサラダ	4.6	39	35.1	0.7	2.1	0.5	122	14	6	16	0.12	0.1	2	0.02	0.02	13	0.31	0.8
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6		0.3		9			0.06			0.01	0.01		0.26	0.1
献立合計	109.5	758	371.8	20.3	25.6	5.5	883	398	77	379	3.83	3.0	256	0.40	0.45	44	2.50	4.2	
24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 さつまい 焼きししゃも 白菜の炊いたん 刻み沢庵 プレーンヨーグルト	さつまい	16.9	108	82.6	5.0	2.3	2.3	543	45	27	80	0.98	0.7	80	0.17	0.08	16	1.36	2.3
	焼きししゃも	0.1	35	13.9	3.1	2.3	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	白菜の炊いたん	2.6	15	46.7	1.0	0.2	0.8	174	37	8	23	0.28	0.1	19	0.02	0.04	10	0.45	0.7
	刻み沢庵	2.1	8	5.2	0.1		0.6	228	2	1	3	0.02			0.01		3	0.33	0.2
	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	106.6	678	396.4	23.6	16.0	6.7	1179	468	95	519	2.25	3.6	228	0.38	0.62	32	2.71	3.7	
25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 根菜汁 鯨のノルウェー煮 ごま和え	根菜汁	5.2	57	69.3	4.7	1.9	1.7	442	18	16	62	0.29	0.7	76	0.17	0.07	11	1.11	1.3
	鯨のノルウェー煮	12.7	149	57.1	14.2	4.3	1.7	467	9	19	124	1.28	0.6	7	0.03	0.11	1	1.19	0.1
	ごま和え	2.2	13	39.7	0.6	0.3	0.8	187	36	7	20	0.43	0.1	28	0.02	0.02	10	0.47	0.6
献立合計	95.7	660	359.4	31.5	15.1	6.0	1181	295	82	477	2.68	3.5	191	0.37	0.53	23	2.97	2.5	
26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 すまし雑煮 鱈のおろしだれ柚子風味 おかか和え のりふりかけ おかか和え	すまし雑煮	20.6	115	82.0	4.9	1.2	1.7	504	26	14	53	0.53	0.7	27	0.10	0.05	8	1.26	1.2
	鱈のおろしだれ柚子風味	1.2	94	37.0	10.2	4.9	1.0	130	7	17	113	0.43	0.5	6	0.05	0.18		0.35	
	おかか和え	2.0	10	44.8	0.7		0.7	191	23	7	15	0.31	0.1	34	0.02	0.03	7	0.49	0.6
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
献立合計	100.4	666	357.0	28.1	14.7	5.6	910	303	78	453	2.01	3.4	146	0.31	0.58	17	2.55	2.3	

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和5年1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		
27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	
	コッペパン	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
牛乳 コッペパン イタリアンパスタ 白身魚フライ 白菜のサラダ いちごジャム	イタリアンパスタ	34.8	190	100.2	7.8	2.8	2.9	737	26	35	102	0.86	1.1	126	0.21	0.10	8	1.87	3.7
	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
	白菜のサラダ	4.1	19	42.3	0.5	0.2	0.7	165	18	6	21	0.15	0.1	3	0.02	0.02	7	0.41	0.5
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
	献立合計	110.1	778	359.4	26.9	24.2	5.6	1503	294	88	373	1.90	2.2	219	0.42	0.53	18	3.78	6.6
30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 わかめふりかけ 豚汁 さつま芋の天ぷら ごぼうのサラダ 桃のタルト わかめふりかけ(クラス付け)	豚汁	6.7	57	79.7	3.8	1.8	2.1	540	42	19	63	0.79	0.6	80	0.10	0.06	11	1.35	1.8
	さつま芋の天ぷら	18.2	187	27.6	0.7	12.4	0.7	118	19	11	23	0.33	0.1	2	0.05	0.01	12	0.30	0.9
	ごぼうのサラダ	3.3	85	36.4	1.3	7.4	0.8	167	27	8	27	0.47	0.1	171	0.03	0.03	5	0.42	1.0
	桃のタルト	16.6	109	12.9	1.1	4.1	0.2	20	5	4	22	1.02	0.1		0.01		26	0.04	0.3
	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	120.6	880	349.9	19.0	34.4	6.1	1131	326	84	407	3.34	3.0	332	0.34	0.44	55	2.82	4.6	
31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	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 カレーうどん 豚カツ 胡瓜のごま塩和え	カレーうどん	28.0	161	98.0	4.8	3.5	2.8	857	64	26	75	0.86	0.5	115	0.06	0.04	6	2.16	2.6
	豚カツ	9.4	206	23.3	8.1	15.3	1.0	228	6	12	71	0.25	0.7	2	0.27	0.05	1	0.40	0.5
	胡瓜のごま塩和え	1.2	9	28.6	0.4	0.3	0.7	194	13	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.49	0.4
献立合計	83.2	674	336.9	22.8	27.4	7.2	1830	313	78	393	1.60	2.7	204	0.46	0.41	13	4.44	3.6	