

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和4年12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 鯉ふりかけ ポトフ カップグラタン 白菜のサラダ	スープ煮	7.5	94	114.1	6.4	4.4	1.6	371	30	18	76	0.34	0.7	157	0.06	0.08	18	0.93	1.8	
	白菜のサラダ	4.3	27	46.0	0.7	0.8	0.8	204	17	7	22	0.16	0.1	6	0.02	0.02	7	0.51	0.6	
	カップグラタン	15.2	116	26.0	0.6	2.4	0.9	145	22	7	36	0.90	0.2	45	0.04	0.03	3	0.35	1.6	
	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	103.4	685	379.4	20.3	16.2	5.4	805	308	71	405	2.15	3.0	285	0.28	0.46	31	2.26	4.5	
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		
	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 みそラーメン 鶏肉のスタミナ炒め ヨーグルト	味噌ラーメン	32.6	236	138.4	10.1	7.3	2.9	836	47	25	74	1.04	0.6	109	0.17	0.08	8	2.09	1.6	
	鶏肉のスタミナ炒め	1.8	68	51.7	5.3	4.3	0.8	187	16	11	58	0.23	0.6	22	0.04	0.07	14	0.46	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	91.1	673	441.1	27.3	21.1	6.4	1378	364	75	430	1.71	2.9	221	0.35	0.57	23	3.42	2.7	
5日(月)	乳酸菌飲料	8.8	51	111.3	3.9	0.1	1.0	54	211		114	6.50			0.04	0.18		0.25	0.5	
	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 冬野菜のカレーライス フランクフルト 切干大根のソテー	冬野菜の米粉カレーライス	25.4	169	96.4	5.6	5.1	3.0	793	34	27	88	1.16	1.1	111	0.09	0.07	20	2.02	2.6	
	切干大根のソテー	2.7	38	25.8	1.9	2.4	0.5	131	37	6	25	0.35	0.1	34	0.02	0.02	5	0.31	0.2	
	フランクフルト	0.4	135	21.3	6.1	11.4	0.9	236	2	7	60	0.20	1.0	3	0.23	0.07		0.60		
	献立合計	106.7	715	268.7	22.9	19.8	5.8	1215	288	60	371	8.94	3.4	148	0.45	0.36	25	3.18	3.8	
6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 のりふりかけ おでん ししやもの天ぷら 小松菜のお浸し	おでん	15.1	137	137.5	8.3	4.9	2.5	573	34	32	96	1.39	0.7	82	0.08	0.07	20	1.42	2.0	
	ししやもの天ぷら	5.4	121	13.9	3.8	9.2	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30		
	小松菜のお浸し	2.3	11	44.5	0.6	0.1	0.7	149	32	6	19	0.39	0.1	29	0.02	0.02	11	0.37	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	99.4	716	389.1	25.0	22.7	6.0	925	383	89	458	2.80	3.2	213	0.25	0.49	33	2.54	3.3	
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 中華スープ トッポギ 大学芋	中華スープ	4.7	55	90.2	4.1	2.4	1.8	512	32	14	51	0.43	0.4	112	0.04	0.07	9	1.30	1.3	
	トッポギ	13.9	89	27.3	4.3	1.6	1.0	261	6	8	39	0.18	0.5	15	0.11	0.05	2	0.66	0.3	
	大学芋	20.5	102	27.4	0.5	2.1	0.5	45	16	11	20	0.29	0.1	2	0.04	0.01	12	0.11	0.9	
	献立合計	114.5	687	338.1	20.9	14.6	5.1	904	285	73	382	1.59	3.1	207	0.35	0.45	25	2.27	3.0	

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和4年12月分

中学1・2・3年生用

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		0.07	0.02			0.4	
牛乳 ご飯 ABCマカロニスープ 白身魚フライ ブロッコリーのサラダ	ポトフ	7.5	67	73.0	3.9	2.3	1.9	559	16	12	46	0.27	0.5	73	0.12	0.05	8	1.42	1.2	
	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	
	ブロッコリーのサラダ	3.5	54	38.5	1.2	4.1	0.6	128	21	10	26	0.29	0.2	11	0.03	0.04	28	0.33	1.2	
	献立合計	96.7	706	336.6	23.2	23.7	4.9	894	278	74	400	1.49	2.9	173	0.33	0.46	38	2.26	3.3	
	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	
	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 みそすきに 鶏肉の塩こうじ焼き おかかあえ	みそすき煮	12.8	112	137.9	7.8	3.7	2.5	520	115	38	141	2.49	1.1	113	0.22	0.10	12	1.30	3.2	
	鶏肉の塩こうじ焼き	1.1	136	46.8	10.6	9.3	0.9	203	3	12	104	0.26	1.0	25	0.05	0.12	2	0.48		
	おかかあえ	2.0	11	39.6	0.9	0.1	0.7	186	8	11	16	0.31	0.2	35	0.02	0.04	6	0.47	0.7	
	献立合計	91.4	700	417.6	31.3	21.6	5.9	994	358	101	532	3.74	4.3	251	0.44	0.58	22	2.46	4.3	
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 中華丼 れんこんのはさみ揚げ ブロックゼリー	中華丼	10.1	91	148.5	7.0	2.7	2.5	571	67	25	102	0.75	1.1	164	0.24	0.12	21	1.44	2.2	
	ブロックゼリー(レモン)	9.8	32	30.0			0.2	38			9	0.96					1	0.08	1.4	
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	110	26.0	2.6	6.2	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9	
	献立合計	106.0	673	397.8	21.5	17.5	4.8	772	303	73	415	2.59	3.3	246	0.43	0.49	25	1.93	4.9	
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 河内のっぺ たこ焼き 豚肉の生姜炒め ココア牛乳の素	のっぺい汁	8.0	67	99.3	3.8	2.3	2.2	441	26	30	64	0.72	0.6	148	0.07	0.08	14	1.09	2.0	
	たこ焼き	13.6	82	30.0	1.4	2.4	0.8	254	13	5	19	0.14	0.2		0.01	0.01	3	0.64	0.3	
	豚肉の生姜炒め	4.2	70	50.9	6.5	2.8	0.9	180	8	11	72	0.23	1.0	1	0.22	0.08	3	0.44	0.5	
	ココア牛乳の素	8.2	35	3.8	0.2	0.1	0.1	15											0.04	0.3
	献立合計	109.4	694	377.2	23.8	16.3	5.8	975	278	86	426	1.78	3.7	228	0.45	0.49	22	2.42	3.4	
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 磯煮 太刀魚の唐揚げ ごまあえ	磯煮	14.2	123	118.5	9.0	3.7	2.7	486	48	40	110	0.80	1.3	118	0.31	0.12	16	1.21	2.9	
	太刀魚の唐揚げ	4.1	145	24.3	6.3	11.0	2.4	813	6	12	70	0.11	0.2	20		0.03		2.04		
	ごまあえ	2.3	13	39.6	0.7	0.3	0.8	187	23	13	19	0.34	0.2	37	0.02	0.03	9	0.47	0.7	
	献立合計	96.0	722	375.6	27.9	23.6	7.7	1571	308	104	472	1.92	3.7	253	0.48	0.51	28	3.92	4.1	

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和4年12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 かぼちゃのポタージュ ハンバーグ 水菜のサラダ	かぼちゃのポタージュ	21.4	145	92.0	3.1	5.4	1.8	416	45	20	65	0.44	0.4	176	0.07	0.09	25	1.05	2.5
	ハンバーグ	6.0	102	35.6	5.7	6.0	1.3	268	81	19	63	1.57	0.5	6	0.07	0.05	1	0.68	1.0
	水菜のサラダ	4.9	39	44.0	0.6	2.0	1.2	349	30	8	16	0.29	0.1	33	0.02	0.02	9	0.88	0.8
	献立合計	107.7	726	364.9	21.3	22.0	6.1	1119	386	87	415	2.98	3.0	293	0.31	0.48	37	2.82	4.7
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	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 油淋鶏 ナムル	トックスープ	16.8	110	76.0	6.0	2.0	1.6	466	31	17	56	0.51	0.9	71	0.17	0.07	9	1.17	0.9
	ユーリンチー	10.7	234	58.4	11.7	15.4	1.4	317	7	17	123	0.41	1.2	28	0.05	0.13	3	0.77	0.1
	ナムル	2.4	14	39.7	0.7	0.3	0.6	185	7	5	14	0.12	0.1	39	0.02	0.02	4	0.47	0.6
	献立合計	105.3	799	367.3	30.3	26.3	5.4	1054	276	80	464	1.72	4.2	216	0.39	0.55	17	2.62	2.0
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 豚汁 さばの塩焼き 柚子和え	豚汁	7.1	78	83.7	6.1	3.0	2.2	546	66	26	98	1.67	0.9	79	0.17	0.09	6	1.36	2.3
	鯖の塩焼き	0.2	165	27.3	8.6	13.6	0.6	50	4	14	105	0.45	0.5	22	0.07	0.18	1	0.15	
	柚子和え	2.6	11	43.5	0.5		0.8	213	19	6	17	0.14	0.1	25	0.01	0.01	8	0.54	0.6
	献立合計	85.3	695	347.7	27.2	25.3	5.4	894	320	86	491	2.94	3.4	204	0.41	0.60	16	2.26	3.3
20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	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
飲むヨーグルト ビビンバ わかめスープ ジャンボ餃子	ビビンバ	4.4	79	47.6	5.0	4.4	1.4	380	22	13	56	0.46	1.2	90	0.04	0.07	4	0.95	0.6
	わかめスープ	5.1	28	73.2	2.4	0.2	2.1	564	27	27	34	0.63	0.3	160	0.04	0.06	12	1.43	1.6
	ジャンボ餃子	10.6	161	30.9	3.0	10.7	0.5	87	11	10	37	0.40	0.6	3	0.14	0.05	6	0.20	0.8
	献立合計	115.6	725	323.5	21.4	17.3	5.8	1106	314	91	404	9.89	4.0	259	0.33	0.42	22	2.77	5.4
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	
	コーンご飯	57.9	269	26.0	4.9	0.9	1.6	467	5	23	83	0.60	1.0	2	0.08	0.03	1	1.18	0.4
牛乳 コーンピラフ 厚揚げのミネストローネ フライドチキン ブロッコリーのサラダ カラフルサラダ ミニケーキ	厚揚げのミネストローネ	10.9	63	97.5	2.6	1.3	2.1	504	64	22	55	1.23	1.1	113	0.05	0.04	23	1.28	2.3
	フライドチキン	5.4	159	35.8	8.1	11.1	0.8	185	4	11	83	0.24	0.8	20	0.04	0.09	2	0.44	
	ブロッコリーのサラダ	4.0	37	39.2	1.0	2.1	0.6	155	15	7	20	0.21	0.1	10	0.03	0.03	29	0.40	1.0
	ミニケーキ(いちご)	11.8	89	12.5	1.0	4.4	0.4	19	62	6	26	4.56	0.1		0.01	0.01	35	0.06	0.6
	献立合計	99.9	755	391.0	24.3	27.7	6.9	1414	376	89	458	6.84	4.0	223	0.28	0.50	91	3.57	4.3