

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和4年10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		
3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	162	6.7	2.7	0.6	0.8	234	3	12	43	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2
牛乳 おにぎり 鶏肉と厚揚げの中華煮 冷やし中華	鶏肉と厚揚げの中華煮	10.1	158	139.5	10.4	8.4	2.2	356	67	71	127	5.67	1.0	188	0.09	0.11	13	0.90	1.6
	冷やし中華	36.6	260	124.5	8.9	8.5	3.1	1074	21	18	81	0.54	0.6	26	0.17	0.09	3	2.72	0.3
	献立合計	91.6	719	450.8	28.9	25.2	7.5	1748	317	122	442	6.56	3.0	292	0.37	0.52	18	4.42	2.1
4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 えのきとわかめのスープ 豚肉の竜田揚げ ポテトサラダ	えのきとわかめのスープ	4.9	24	95.0	1.9	0.1	1.9	544	49	16	36	0.61	0.3	96	0.04	0.05	12	1.39	1.6
	豚肉の竜田揚げ	5.9	143	35.0	9.0	8.8	0.8	134	3	12	91	0.25	1.3	2	0.32	0.11	1	0.32	
	ポテトサラダ	7.4	90	32.8	0.9	6.4	0.7	132	3	9	24	0.17	0.1	2	0.04	0.02	11	0.33	0.4
	献立合計	93.6	698	356.1	23.8	23.9	5.1	894	285	76	422	1.71	3.7	179	0.55	0.51	26	2.25	2.4
5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 蓮根のはさみ揚げ 塩ぼん酢あえ	豆腐の味噌汁	8.4	92	83.0	6.5	3.9	2.4	545	122	43	134	2.97	0.9	79	0.14	0.07	6	1.37	2.6
	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
	塩ぼん酢あえ	3.1	13	41.8	0.3		0.7	196	19	5	14	0.13	0.1	25	0.01	0.01	8	0.49	0.6
	献立合計	97.6	672	344.0	21.4	20.5	5.3	903	376	95	453	3.98	3.2	185	0.34	0.45	17	2.27	4.5
6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 キーマカレー ミニウインナー キャベツのソテー	キーマカレー	23.5	162	95.2	5.7	5.1	3.0	830	35	26	84	1.12	1.1	111	0.09	0.07	12	2.11	2.5
	ミニウインナー	0.2	46	8.5	2.4	3.8	0.3	89	1	3	23	0.08	0.3	1	0.08	0.03		0.23	
	キャベツのソテー	3.3	45	37.0	2.2	2.7	0.6	120	12	9	34	0.23	0.1	2	0.03	0.02	11	0.30	0.5
	献立合計	102.4	694	333.9	22.2	20.2	5.7	1125	278	77	413	2.10	3.5	193	0.36	0.45	25	2.84	3.4
7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 鯖の塩焼き チンゲンサイの炒め物	五目煮	13.0	121	124.7	9.2	3.7	2.4	504	38	28	128	0.70	1.4	114	0.31	0.12	22	1.27	2.0
	鯖の塩焼き	0.2	132	21.8	6.9	10.9	0.4	40	3	11	84	0.36	0.4	18	0.06	0.14		0.12	
	チンゲンサイの炒め物	0.9	25	27.1	1.9	1.4	0.5	98	23	8	25	0.32	0.2	39	0.02	0.03	5	0.26	0.3
	献立合計	89.5	719	366.8	30.0	24.6	5.2	726	295	86	508	2.06	4.0	248	0.53	0.62	29	1.85	2.7

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和4年10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(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 鶏肉と大根の生姜煮 さつまいもの天ぷら 豚肉とピーマンの炒め物	鶏肉と大根の生姜煮	7.7	103	126.8	6.6	5.0	1.8	404	31	18	84	0.42	0.8	122	0.05	0.08	9	0.99	1.9
	さつまいもの天ぷら	17.1	172	26.5	1.0	11.1	0.7	118	16	11	18	0.28	0.1	2	0.04	0.01	12	0.30	0.9
	豚肉とピーマンの炒め物	1.3	42	33.5	4.3	2.1	0.5	104	2	6	42	0.14	0.6	4	0.15	0.05	8	0.26	0.5
	献立合計	101.5	758	380.0	23.9	26.8	4.8	712	281	75	416	1.52	3.5	206	0.39	0.47	31	1.75	3.8
12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 すまし汁 鶏肉の唐揚げ おかか和え	すまし汁	6.2	37	71.3	2.2	0.8	1.8	477	78	24	64	1.85	0.2	119	0.03	0.03	6	1.21	2.1
	鶏肉の唐揚げ	8.2	224	50.1	11.4	15.4	1.0	197	5	15	116	0.34	1.1	27	0.05	0.13	2	0.46	
	おかか和え	2.1	12	44.6	1.2	0.1	0.7	188	29	6	20	0.56	0.1	39	0.03	0.04	8	0.47	0.7
	献立合計	91.9	714	359.3	26.8	24.9	5.3	947	343	84	471	3.43	3.5	264	0.26	0.52	19	2.35	3.2
13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 卵入り野菜スープ ハンバーグ ツナサラダ	卵入り野菜スープ	5.4	63	85.9	4.5	2.7	1.7	483	34	13	69	0.66	0.5	111	0.05	0.13	15	1.24	1.3
	ハンバーグ	7.6	147	39.1	7.8	9.0	1.2	314	8	12	75	0.38	0.8	10	0.15	0.07	2	0.82	0.5
	ツナサラダ	3.0	40	44.8	1.8	2.4	0.8	198	14	7	32	0.24	0.1	5	0.02	0.02	6	0.49	0.6
	献立合計	91.5	690	363.0	26.1	22.6	5.4	1080	286	71	447	1.97	3.4	204	0.37	0.55	25	2.75	2.8
14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 中華丼 白身魚フライ フルーツミックス	中華丼	8.8	73	135.3	5.3	2.0	2.2	494	63	22	85	0.68	0.9	163	0.19	0.11	20	1.25	2.1
	フルーツミックス	11.3	46	22.7	0.1	0.1	0.1		1	1	3	0.04		2	0.01		9		0.6
	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
	献立合計	105.8	704	383.0	23.6	19.3	4.6	701	304	74	416	1.65	3.1	255	0.38	0.48	31	1.76	3.7
17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 太刀魚の塩焼き 柚子和え	磯煮	16.7	133	111.3	8.4	4.0	2.7	446	43	55	106	2.44	1.1	119	0.25	0.11	19	1.12	2.6
	太刀魚の塩焼き		103	23.4	6.3	8.2	2.4	813	5	11	68	0.08	0.2	20		0.03		2.04	
	柚子和え	2.5	12	50.2	0.6	0.1	0.9	207	35	7	21	0.41	0.1	29	0.02	0.03	12	0.52	0.7
	献立合計	94.7	688	378.1	27.2	20.8	7.7	1551	314	113	466	3.61	3.4	246	0.42	0.49	33	3.88	3.7

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和4年10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(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 キムチ豆腐 春巻き ナムル	キムチ豆腐	13.3	111	123.5	7.2	4.7	3.8	978	158	48	162	3.99	0.7	83	0.07	0.09	13	2.48	3.5	
	春巻き	9.6	115	17.9	1.8	7.7	0.4	117	4	4	18	1.82	2.0	14	0.06	0.02	2	0.32	0.3	
	ナムル	2.4	16	43.5	0.8	0.5	0.7	203	13	7	16	0.18	0.2	39	0.02	0.02	4	0.52	0.7	
	献立合計	100.8	682	378.2	21.8	21.5	6.7	1384	406	99	468	6.67	4.9	215	0.30	0.46	20	3.52	5.0	
19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 鶏団子汁 いかの天ぷら 豚肉と切干大根の炒め物	鶏団子汁	7.9	91	90.7	5.4	4.2	2.1	580	29	16	60	0.37	0.4	95	0.05	0.06	11	1.47	1.6	
	豚肉と切干大根の炒め物	3.3	48	24.1	4.4	1.9	0.5	101	21	7	43	0.14	0.6	2	0.15	0.05	2	0.23	0.3	
	いかの天ぷら	7.6	173	23.3	4.8	13.4	0.5	77	9	12	78	0.08	0.3	1	0.01	0.01		0.20	0.2	
	献立合計	94.2	752	331.3	26.5	28.1	4.8	844	290	75	452	1.26	3.4	176	0.35	0.45	15	2.10	2.4	
20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 鰹ふりかけ クリームシチュー 鶏肉のオレンジソース グリーンサラダ かつおふりかけ	クリームシチュー	18.5	148	95.4	3.6	6.8	2.1	535	56	19	78	0.49	0.4	128	0.09	0.09	14	1.36	1.9	
	鶏肉のオレンジソース	2.8	103	33.2	7.4	6.5	0.6	131	3	9	73	0.19	0.7	18	0.03	0.08	2	0.31		
	グリーンサラダ	3.7	23	36.9	0.7	0.8	0.7	203	15	6	15	0.14	0.1	4	0.02	0.02	12	0.51	0.6	
	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	101.4	721	358.7	24.2	22.8	5.6	955	313	74	438	1.56	3.3	227	0.30	0.52	30	2.65	3.1	
21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 赤じそふりかけ 豚肉と野菜の煮物 竹輪の磯辺揚げ お浸し	豚肉と野菜の煮物	12.3	96	119.9	6.9	2.5	2.3	510	36	26	104	0.57	1.1	77	0.23	0.11	12	1.28	2.4	
	竹輪の磯辺揚げ	9.2	174	29.7	6.4	12.3	1.0	373	15	11	45	0.09	0.2	1		0.01		0.91		
	お浸し	1.8	9	35.1	0.6		0.6	174	13	5	11	0.19	0.1	17	0.01	0.02	4	0.44	0.4	
	赤じそふりかけ	0.4	2		0.1		0.4	153	2	1	1	0.03		7		0.01		0.39	0.1	
献立合計	99.1	721	377.9	26.0	23.5	6.0	1295	297	83	432	1.56	3.5	180	0.39	0.47	18	3.23	3.4		
24日(月)	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 肉じゃが 秋刀魚の照り焼き のりあえ	肉じゃが	19.0	129	135.8	6.1	3.4	2.2	438	40	28	93	0.86	1.3	110	0.10	0.08	23	1.10	2.7	
	秋刀魚の照り焼き	2.2	130	25.6	7.2	9.6	0.7	161	11	12	71	0.56	0.3	6		0.11		0.40		
	のりあえ	2.6	13	39.2	1.0	0.1	0.7	177	11	11	19	0.36	0.2	71	0.03	0.05	6	0.45	0.7	
	献立合計	115.4	711	371.6	25.1	15.1	5.4	851	315	91	455	10.14	3.5	193	0.24	0.48	28	2.13	5.8	

栄養素(炭水化物等) 一覧表

令和4年10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(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 きのこたっぷり肉みそ丼 ビーフンスープ 鮭の唐揚げ	きのこたっぷり肉みそ丼	3.9	72	47.3	8.3	2.5	1.0	161	10	15	87	0.47	0.8	37	0.35	0.10	2	0.34	0.7
	ビーフンスープ	8.7	73	95.8	4.3	2.3	1.7	457	29	14	53	0.36	0.5	87	0.04	0.05	12	1.16	1.5
	鮭の唐揚げ	1.8	94	21.1	5.4	7.1	0.6	139	19	10	64	0.18	0.3	2	0.04	0.04		0.34	
	献立合計	89.7	680	357.4	30.0	20.5	5.1	843	288	78	476	1.69	3.6	204	0.57	0.51	16	2.05	2.7
26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 さつまい チキン南蛮 人参しりしり	さつまい	13.7	75	77.5	2.5	1.3	2.1	532	50	25	61	0.94	0.4	7	0.05	0.03	13	1.33	2.1
	チキン南蛮	13.1	278	56.2	11.0	19.5	1.5	389	10	16	121	0.51	1.1	35	0.05	0.14	2	0.96	
	人参しりしり	3.2	42	34.2	1.8	2.5	0.7	166	9	6	28	0.20	0.1	216	0.03	0.02	2	0.43	0.8
献立合計	105.4	836	361.1	27.3	31.9	6.1	1172	300	88	482	2.33	3.6	336	0.28	0.52	19	2.92	3.4	
27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 カレーポトフ 野菜入りオムレツ チキンマリネ	カレーポトフ	12.6	150	123.2	6.6	8.7	2.3	526	28	23	83	0.49	1.0	75	0.24	0.09	30	1.33	2.0
	野菜入りオムレツ	2.1	62	38.5	4.6	4.0	0.7	135	22	6	65	0.60	0.5	105	0.03	0.14	1	0.35	0.2
	チキンマリネ	1.9	31	31.8	2.0	1.8	0.7	174	22	7	25	0.25	0.1	70	0.02	0.03	5	0.44	0.4
献立合計	92.0	683	386.8	25.1	23.0	5.4	920	303	76	445	2.02	3.5	329	0.43	0.58	39	2.33	3.0	
28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	34.9	162	6.7	2.7	0.6	0.8	234	3	12	43	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2
牛乳 おにぎり わかめうどん 鯖の生姜揚げ 胡瓜のごま塩和え	かやくうどん	17.3	104	102.0	5.0	1.8	2.4	705	45	18	67	0.39	0.7	113	0.15	0.07	10	1.77	1.7
	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	
	胡瓜のごま塩和え	1.8	10	28.6	0.5	0.4	0.7	194	20	12	15	0.17	0.1	8	0.02	0.01	4	0.49	0.7
献立合計	73.5	701	355.7	25.6	32.3	6.5	1440	301	82	451	1.57	2.8	226	0.37	0.61	17	3.65	2.6	
31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 ハヤシライス 南瓜コロッケ キャベツのサラダ	ハヤシライス	16.3	142	84.5	7.1	5.4	2.4	657	21	19	89	0.51	1.0	89	0.24	0.10	5	1.66	1.7
	かぼちゃコロッケ	17.3	174	28.3	2.3	10.6	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	3.7	34	36.0	0.6	2.0	0.5	116	13	5	14	0.12	0.1	40	0.02	0.01	10	0.29	0.7
献立合計	112.7	791	342.0	21.9	26.7	5.3	973	367	74	399	3.61	3.3	258	0.45	0.46	23	2.46	4.0	