

# 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6月分

中学1・2・3年生用

1頁

献立名	(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		
	豆ご飯	55.8	276	25.3	6.6	1.9	1.7	467	20	33	100	1.06	1.2	5	0.10	0.04	3	1.18	1.3
牛乳 豆ご飯 わかめスープ チキン南蛮 ナムル みかんゼリー	わかめスープ	3.0	17	54.1	1.5	0.1	1.6	503	20	11	18	0.18	0.1	9	0.02	0.02	12	1.27	1.1
	チキン南蛮	14.8	287	61.1	11.8	19.3	1.7	438	11	17	131	0.55	1.2	37	0.05	0.15	2	1.08	
	ナムル	2.4	15	33.4	0.6	0.5	0.6	195	10	6	12	0.14	0.1	39	0.02	0.02	3	0.50	0.6
	みかんゼリー	8.1	33	41.8	0.1		0.1	18	1	2	2			11	0.01	0.01	49	0.05	0.2
	献立合計	93.9	766	395.6	27.4	29.5	7.1	1705	289	89	453	1.93	3.5	179	0.28	0.54	71	4.28	3.1
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	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 ご飯 白菜の味噌汁 鯖の塩焼き チンゲンサイの和え物	白菜の味噌汁	6.5	45	60.2	2.2	1.3	1.9	529	47	20	54	0.81	0.3	48	0.03	0.03	9	1.34	1.6
	鯖の塩焼き	0.2	197	32.7	10.3	16.3	0.7	59	4	17	126	0.54	0.5	26	0.08	0.21	1	0.18	
	チンゲンサイの和え物	2.1	9	44.6	0.5	0.1	0.8	196	41	8	19	0.50	0.2	68	0.02	0.04	10	0.51	0.7
	献立合計	88.1	709	331.5	25.3	26.3	5.2	869	323	87	475	2.58	3.1	221	0.29	0.61	22	2.23	2.7
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		
	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 味噌ラーメン 肉団子の酢豚風 型ぬきチーズ	味噌ラーメン	30.5	209	162.9	8.8	5.9	3.1	896	48	24	74	0.97	0.5	88	0.10	0.07	13	2.31	2.0
	肉団子の酢豚風	8.1	149	41.1	6.4	9.8	1.1	184	124	11	66	2.97	0.6	10	0.09	0.05	4	0.46	0.6
	型ぬきチーズ	0.2	50	7.0	2.9	4.2	0.8	164	86	3	135	0.03	0.4	50		0.05		0.42	
	献立合計	83.3	707	398.0	27.7	28.3	7.1	1563	487	70	508	4.33	3.0	226	0.31	0.49	19	3.98	2.8
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	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 ご飯 いかの生姜煮 さつま芋スティック 白菜のお浸し	輪切りいかの生姜煮	15.3	125	141.2	10.2	2.5	2.7	522	31	52	148	1.86	1.1	159	0.15	0.07	19	1.32	1.9
	さつま芋スティック	22.5	132	33.4	0.6	4.5	0.5	18	20	13	23	0.35	0.1	2	0.06	0.02	15	0.04	1.2
	白菜のお浸し	2.1	10	39.6	0.6	0.1	0.9	187	43	6	18	0.63	0.1	54	0.02	0.03	12	0.47	0.6
献立合計	119.2	726	408.2	23.7	15.8	5.8	813	326	112	466	3.56	3.4	293	0.38	0.45	47	2.03	4.1	
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	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 ご飯 春巻き 冬瓜のスープ 豚キムチ	冬瓜のスープ	7.9	66	88.5	3.8	2.2	2.0	574	35	13	44	0.41	0.4	116	0.03	0.06	21	1.46	1.2
	豚キムチ	6.0	67	51.0	6.6	3.0	2.9	948	16	14	72	0.29	1.0	16	0.23	0.09	8	2.41	0.6
	春巻き	9.6	147	17.9	1.8	11.3	0.4	117	4	4	18	1.82	2.0	14	0.06	0.02	2	0.32	0.3
	献立合計	102.9	739	351.4	24.4	25.1	7.1	1725	287	72	410	3.24	5.4	224	0.46	0.49	33	4.39	2.5
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	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 ご飯 クリームシチュー 焼きフルト ツナのマリネ のりふりかけ	クリームシチュー	15.6	173	109.1	5.8	9.6	2.0	489	49	18	77	0.33	0.6	139	0.07	0.07	14	1.24	1.3
	焼きフルト	2.6	144	30.2	6.2	11.4	1.1	300	4	8	63	0.24	1.0	4	0.24	0.07	1	0.76	0.2
	ツナのマリネ	3.7	53	50.2	2.2	3.5	1.0	267	30	11	35	0.43	0.1	36	0.03	0.03	13	0.68	0.6
	のりふりかけ	1.3	6		0.3		0.3	103	15			0.07						0.26	0.2
	献立合計	102.4	835	383.6	26.8	33.2	6.3	1244	329	78	452	1.78	3.8	257	0.49	0.51	31	3.15	2.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6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		
9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	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 ご飯 豚肉と厚揚げの煮物 たこ焼き 白菜の炊いたん	豚肉と大根の煮物	11.2	142	127.0	11.1	5.7	2.3	425	31	46	127	2.74	1.5	89	0.32	0.12	10	1.04	1.4
	たこ焼き	13.1	78	29.4	1.4	2.3	0.8	239	12	5	18	0.11	0.2	4	0.01	0.01	3	0.60	0.2
	白菜の炊いたん	3.1	18	38.4	1.1	0.2	0.7	174	17	5	19	0.12	0.1	3	0.01	0.01	7	0.44	0.5
	献立合計	106.6	696	388.9	25.8	16.8	5.6	924	291	97	440	3.70	3.9	174	0.49	0.47	22	2.28	2.6
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	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 ご飯 沢煮椀 蓮根のはさみ揚げ 人参しりしり	沢煮椀	4.1	69	85.1	6.5	2.8	1.7	446	25	17	74	0.36	1.0	85	0.23	0.09	6	1.11	1.5
	蓮根のはさみ揚げ	16.0	138	38.9	3.8	6.4	0.6	116	7	10	50	0.30	0.3	5	0.06	0.06	1	0.30	1.3
	人参しりしり	2.6	39	29.5	1.8	2.4	0.6	130	8	6	26	0.19	0.1	190	0.02	0.02	1	0.34	0.7
	献立合計	102.0	704	347.5	24.4	20.3	4.7	777	270	74	427	1.56	3.5	358	0.47	0.49	9	1.96	3.9
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	74.6	389	63.7	9.8	4.2	1.9	424	15	33	140	0.97	1.7	86	0.26	0.07	4	1.07	1.1
牛乳 セルフチャーハン 五目スープ 豚肉のケチャップソース	五目スープ	6.4	40	97.3	2.6	0.8	1.9	467	86	24	71	1.88	0.2	90	0.03	0.03	10	1.19	2.1
	豚肉のケチャップソース	5.8	130	32.8	8.0	7.9	0.8	156	3	10	79	0.21	1.2	4	0.29	0.10	1	0.38	0.1
	献立合計	96.6	697	373.8	27.1	20.7	6.0	1132	331	88	481	3.06	3.9	258	0.66	0.51	17	2.85	3.2
14日(火)	コーヒー牛乳	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
コーヒー牛乳 ご飯 ハンバーグ ポトフ コーンサラダ かつおふりかけ	ポトフ	5.7	87	99.3	6.2	4.3	1.8	460	20	15	68	0.27	0.6	164	0.05	0.07	7	1.15	1.4
	ハンバーグ	7.3	148	39.8	7.9	9.2	1.2	338	8	13	77	0.40	0.9	8	0.15	0.07	2	0.88	0.5
	コーンサラダ	4.0	55	43.4	0.8	4.1	0.6	125	19	10	23	0.19	0.1	7	0.02	0.02	11	0.32	0.7
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6		0.3	107	9			0.07			0.01	0.01		0.27	0.1
献立合計	97.4	755	376.5	27.8	26.3	5.7	1115	287	79	444	1.65	3.7	257	0.38	0.49	23	2.82	3.0	
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	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 ご飯 すまし汁 竹輪の磯辺揚げ 柚子和え	すまし汁	5.8	75	82.5	5.0	3.8	2.0	453	117	38	115	2.81	0.5	89	0.04	0.05	6	1.14	2.1
	竹輪の磯辺揚げ	9.1	134	29.5	6.6	7.9	1.0	373	11	9	40	0.05	0.1	1		0.01		0.91	
	柚子和え	2.7	12	45.1	0.5		0.8	187	19	6	17	0.14	0.1	41	0.02	0.01	8	0.47	0.7
献立合計	97.0	680	351.1	24.4	20.4	5.5	1098	378	94	449	3.72	2.8	210	0.21	0.40	16	2.73	3.3	
16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	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 ご飯 厚揚げの中華煮 鱈の甘酢 フルーツミックス	厚揚げの中華煮	9.7	114	135.4	7.4	5.2	2.2	432	68	56	94	4.32	0.7	196	0.07	0.08	14	1.10	1.7
	鱈の甘酢	6.9	138	33.4	8.0	8.3	1.0	262	11	17	97	0.44	0.4	6	0.04	0.08		0.67	
	フルーツミックス	9.5	39	24.5	0.1		0.1	1	1	1	2	0.07		5	0.01		6		0.4
	献立合計	105.4	749	387.3	27.8	22.1	5.1	780	312	115	469	5.54	3.2	286	0.27	0.49	23	1.97	2.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6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		
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	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 ご飯 コロッケ 鶏すき のり和え	鶏すき	14.3	136	165.7	8.0	5.4	2.5	543	55	39	111	0.92	0.9	91	0.06	0.08	13	1.36	2.2
	コロッケ	17.8	172	42.3	3.3	9.7	1.2	338	10	13	36	0.40	0.4	5	0.07	0.03	4	0.87	1.0
	のり和え	2.5	12	42.7	1.0	0.1	0.7	192	16	6	19	0.30	0.1	40	0.02	0.04	5	0.49	0.6
	献立合計	114.0	779	444.6	24.6	23.7	6.2	1159	312	99	442	2.35	3.5	215	0.31	0.48	24	2.92	4.3
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	
	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 鯖の生姜揚げ かやくうどん 塩ぼん酢和え	かやくうどん	20.7	139	99.8	5.8	3.6	2.3	705	44	21	78	0.45	0.6	129	0.06	0.06	6	1.77	1.6
	鯖の生姜揚げ	8.8	280	38.5	10.6	21.4	1.2	223	6	19	135	0.65	0.6	26	0.08	0.21	1	0.59	
	かやくうどん	3.1	12	41.8	0.4		0.8	196	18	5	17	0.15	0.1	3	0.02	0.02	8	0.49	0.6
	献立合計	77.1	731	367.1	26.4	33.4	6.4	1441	297	78	463	1.61	2.7	237	0.28	0.60	16	3.65	2.5
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	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 鴨肉カレー 秋刀魚の塩焼き 小松菜のお浸し レモンゼリー	鴨肉カレー	26.1	248	125.1	7.6	12.4	3.4	926	37	32	104	1.60	0.9	95	0.17	0.16	16	2.37	2.9
	秋刀魚の塩焼き	0.6	128	32.2	7.5	10.1	0.5	87	15	12	74	0.58	0.3	5	0.01	0.11	1	0.20	0.1
	小松菜のお浸し	2.1	23	38.1	1.2	1.2	0.8	200	23	7	24	0.31	0.1	16	0.02	0.02	8	0.50	0.5
	レモンゼリー	10.5	40	29.5				10	1								61	0.04	0.2
	献立合計	118.5	898	418.9	28.5	32.3	6.6	1309	308	93	479	3.21	3.4	194	0.35	0.61	88	3.32	4.3
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 ご飯 豚じゃが 鮭フライ 胡麻和え	豚じゃが	18.2	128	135.7	7.8	2.9	2.3	442	37	28	107	0.69	1.2	118	0.28	0.10	21	1.11	2.4
	鮭フライ	10.6	165	23.9	7.5	7.4	10.4	259	6	12	85	0.28	0.3	3	0.06	0.07		0.67	0.1
	胡麻和え	2.4	14	44.6	0.6	0.3	0.8	186	32	8	21	0.32	0.1	16	0.02	0.02	10	0.47	0.7
献立合計	110.5	765	398.1	28.3	19.2	15.3	973	306	88	489	2.00	3.7	215	0.51	0.52	33	2.45	3.6	
23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	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 ご飯 レタスのスープ 豚カツ キャベツのソテー	レタスのスープ	4.6	43	79.5	3.2	1.4	1.7	510	15	10	38	0.22	0.4	82	0.09	0.04	4	1.29	1.0
	豚カツ	10.0	206	23.5	6.5	15.7	1.3	360	9	12	58	0.32	0.5	7	0.21	0.04		0.77	0.4
	キャベツのソテー	2.7	35	42.2	3.2	1.4	0.7	153	14	9	38	0.13	0.1	2	0.03	0.02	13	0.38	0.5
	献立合計	96.7	742	339.2	25.2	27.1	5.5	1108	269	72	411	1.38	3.1	170	0.48	0.43	19	2.65	2.4
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	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 ガパオ風ライス (ごはん・目玉焼き) ツナサラダ	ガパオ風ライス(具)	14.0	128	111.4	11.0	3.0	3.3	921	25	26	126	0.80	1.1	121	0.40	0.11	17	2.33	1.8
	ツナサラダ	1.8	56	39.0	2.0	4.7	0.6	152	7	6	29	0.25	0.1	7	0.03	0.02	2	0.38	0.4
	目玉焼き	0.1	62	30.1	4.9	4.7	0.4	56	20	4	71	0.72	0.5	60	0.02	0.17		0.16	
	献立合計	95.2	705	374.6	30.2	21.0	6.2	1214	284	78	502	2.49	3.8	266	0.61	0.63	21	3.08	2.6

## 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6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			
27日(月)	飲むヨーグルト	27.1	142	156.7	5.8	1.2	1.5	98	250	19	211	7.68	0.6	117	0.06	0.27	42	0.25	1.5	
	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	
飲むヨーグルト テジブルコギ 春雨スープ ごま団子	春雨スープ	2.7	47	90.1	4.2	2.2	1.7	484	37	14	47	0.52	0.4	133	0.04	0.07	10	1.23	1.0	
	ごま団子	14.6	94	12.2	1.0	3.6	0.1	4	4	9	24	0.27	0.1		0.03	0.01			0.5	
	テジブルコギ	10.9	150	93.4	13.0	5.7	2.2	504	17	23	141	0.49	1.9	125	0.45	0.16	5	1.26	1.0	
	献立合計	124.7	754	366.3	29.5	13.5	5.9	1091	312	86	508	9.67	4.3	375	0.64	0.52	58	2.74	4.5	
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	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 ご飯 豆腐チゲ 鶏肉の唐揚げ 胡瓜のごま塩	豆腐チゲ	15.7	104	119.1	7.5	3.7	5.5	1601	185	55	171	4.72	0.8	124	0.15	0.08	11	4.08	3.9	
	鶏肉の唐揚げ	7.5	199	49.1	10.2	13.5	1.4	362	6	16	109	0.39	1.0	23	0.04	0.11	2	0.89		
	胡瓜のごま塩和え	1.2	7	28.6	0.3	0.2	0.5	155	11	6	12	0.11	0.1	8	0.01	0.01	4	0.39	0.4	
	献立合計	103.7	768	390.9	30.3	26.0	9.2	2203	433	119	568	5.94	4.0	234	0.36	0.53	19	5.57	4.7	
29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		
	ハヤシライス	87.6	473	101.8	12.5	6.6	3.0	729	29	41	174	1.26	2.3	94	0.31	0.11	6	1.84	2.3	
牛乳 ハヤシライス チキンナゲット こんにゃく寒天のサラダ	チキンナゲット	7.2	158	21.3	4.5	12.3	0.6		5	8	56	1.48	0.2	8	0.03	0.02		0.44	0.5	
	蒟蒻寒天のサラダ	3.7	34	41.4	0.6	2.1	0.5	124	11	6	17	0.14	0.1	48	0.02	0.02	5	0.32	0.8	
	献立合計	108.4	804	344.6	24.4	28.8	5.6	937	271	75	439	2.87	3.3	228	0.44	0.45	13	2.80	3.6	
30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	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 ご飯 コーンの五目炒め 焼きししゃも 冷凍みかん	コーンの五目炒め	18.3	137	149.2	8.3	3.7	2.6	518	77	33	120	0.93	1.2	151	0.28	0.15	36	1.31	2.0	
	焼きししゃも	0.1	46	17.3	3.9	3.1	0.8	148	88	14	90	0.35	0.5	30		0.08		0.38		
	冷凍みかん	9.5	36	69.8	0.4	0.1	0.2	1	14	9	10	0.08	0.1	136	0.06	0.03	28		0.6	
	献立合計	107.2	677	430.3	24.9	15.5	5.3	751	409	97	495	2.08	3.8	395	0.49	0.59	67	1.89	3.0	