

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年4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			
12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	
	米粉カレーライス	96.7	516	133.5	13.7	6.8	3.9	924	40	53	197	1.84	2.4	119	0.35	0.13	19	2.34	3.2
牛乳 米粉カレーライス チキンサラダ フルーツミックス	チキンサラダ	4.1	69	40.9	2.6	4.9	0.7	162	18	11	36	0.18	0.2	2	0.03	0.02	13	0.41	0.6
	フルーツミックス	13.4	54	30.6	0.1	0.1	0.1	1	1	1	4	0.06		4	0.01		9		0.7
	献立合計	124.0	777	385.0	23.2	19.5	6.1	1171	285	85	429	2.08	3.4	203	0.47	0.46	43	2.95	4.6
13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	
	ちらしずし	73.2	333	28.9	5.5	0.8	1.6	426	7	22	87	0.73	1.2	30	0.08	0.03	1	1.08	0.9
牛乳 ちらしずし 若竹汁 つくね にんじんしりしり 花見団子	若竹汁	3.7	41	54.8	3.7	1.5	1.8	549	19	12	47	0.25	0.5	6	0.02	0.04	6	1.39	1.1
	つくね	6.3	73	29.7	1.3	3.6	1.1	248	65	21	51	0.89	0.2	9	0.03	0.02	1	0.62	1.2
	にんじんしりしり	2.6	39	29.6	1.8	2.4	0.7	182	8	6	26	0.19	0.1	190	0.02	0.02	1	0.47	0.7
	花見団子	23.9	103	19.7	1.1	0.2	0.1	1	4	5	17	0.18	0.2		0.02	0.01			
献立合計	119.6	727	342.8	20.1	16.4	6.8	1490	330	85	419	2.24	3.1	313	0.25	0.42	11	3.76	3.9	
14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 鶏すき 太刀魚の塩焼き お浸し かつおふりかけ	鶏すき	12.7	114	140.0	6.6	4.3	2.3	537	49	31	94	0.77	0.7	13	0.05	0.07	12	1.34	1.9
	太刀魚の塩焼き	4.1	154	24.3	6.3	12.0	2.4	815	6	13	70	0.11	0.2	20		0.03		2.05	
	お浸し	2.6	12	39.0	0.7	0.1	0.8	187	37	7	16	0.50	0.1	40	0.02	0.03	16	0.47	0.7
	かつおふりかけ	0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
献立合計	98.9	740	397.4	26.0	25.0	7.8	1825	325	93	459	2.16	3.1	152	0.23	0.45	31	4.57	3.2	
15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 卵とじ とんカツ ナムル	卵とじ	13.3	133	115.8	7.7	5.2	2.3	591	47	19	130	1.24	0.9	194	0.06	0.23	6	1.53	1.5
	とんカツ	7.5	168	18.6	6.5	12.6	0.8	182	4	10	57	0.20	0.5	2	0.21	0.04		0.32	0.4
	ナムル	2.4	16	43.2	0.8	0.6	0.6	194	14	7	16	0.19	0.2	3	0.02	0.02	4	0.49	0.6
献立合計	102.5	775	371.6	27.2	27.1	5.5	1052	296	77	479	2.36	3.7	276	0.44	0.62	13	2.54	2.9	
18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 レタスのスープ 鶏肉のオレンジソース ジャーマンポテト	レタスのスープ	4.0	21	71.5	1.5	0.1	1.7	541	14	9	23	0.18	0.1	82	0.03	0.02	4	1.38	1.1
	鶏肉のオレンジソース	4.3	169	55.5	12.3	10.7	1.1	241	5	16	124	0.34	1.2	30	0.05	0.14	3	0.58	0.1
	ジャーマンポテト	7.3	51	48.5	2.2	1.5	0.8	172	6	10	34	0.20	0.4		0.09	0.03	12	0.44	0.7
献立合計	94.9	700	369.4	28.3	20.9	5.5	1039	256	76	456	1.44	3.8	190	0.33	0.52	21	2.59	2.3	
19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 豚じゃが 鮭の塩焼き のり and 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
	鮭の塩焼き		102	33.3	9.8	6.5	0.8	19	9	14	125	0.15	0.2	80	0.07	0.06	1	0.05	
	のり and え	2.6	13	42.3	1.1	0.1	0.8	189	11	11	20	0.37	0.2	58	0.03	0.05	6	0.48	0.8
	献立合計	100.0	701	405.2	31.0	18.1	5.6	736	288	94	527	1.93	3.6	334	0.53	0.54	30	1.84	3.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年4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		
20日(水)	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 ご飯 ビビンバ(具) わかめスープ ジャンボ餃子	ビビンバ(具)	7.2	85	74.7	5.2	3.8	2.0	541	39	16	62	0.66	1.3	128	0.04	0.08	10	1.37	0.9
	わかめスープ	2.3	35	71.1	3.8	1.3	1.6	498	22	12	41	0.27	0.5	8	0.09	0.05	8	1.26	0.9
	ジャンボ餃子	10.6	112	30.9	3.0	5.2	0.5	87	11	10	37	0.40	0.6	3	0.14	0.05	6	0.20	0.8
	献立合計	116.6	694	347.3	23.3	12.3	6.0	1225	326	78	437	9.73	4.1	255	0.40	0.46	66	3.07	4.5
21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 春雨スープ チキン南蛮 中華和え	春雨スープ	8.1	55	70.4	3.5	1.0	1.6	472	22	11	43	0.21	0.4	33	0.09	0.04	8	1.19	0.8
	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	
	中華和え	2.3	11	39.0	0.3	0.2	0.8	201	37	7	12	0.40	0.1	98	0.01	0.03	9	0.52	0.8
	献立合計	104.4	811	364.5	27.9	29.2	5.9	1196	301	76	462	1.87	3.8	246	0.31	0.54	20	3.00	2.1
22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 春野菜の味噌汁 鯖の塩焼き 柚子和え	春野菜の味噌汁	11.3	67	75.5	2.8	1.5	2.0	529	47	26	63	0.89	0.4	78	0.05	0.04	19	1.34	2.0
	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	3.2	13	43.8	0.5	0.1	0.8	196	18	6	19	0.18	0.1	3	0.02	0.02	8	0.49	0.7
	献立合計	94.0	703	340.5	24.1	23.8	5.2	860	300	87	463	2.24	3.0	181	0.29	0.56	30	2.19	3.1
25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	
	そばろ丼	75.2	428	108.6	18.2	4.2	2.5	445	52	47	225	1.68	2.6	161	0.61	0.17	11	1.13	1.3
牛乳 そばろ丼 すまし汁 南瓜の天ぷら	すまし汁	3.0	24	58.4	1.5	0.8	1.5	442	21	10	28	0.20	0.2	49	0.02	0.03	9	1.11	0.9
	南瓜の天ぷら	13.6	167	31.4	1.4	11.9	0.6	78	6	10	17	0.20	0.1	132	0.03	0.04	17	0.20	1.4
	献立合計	101.7	757	378.4	27.8	24.7	6.0	1050	306	87	461	2.08	3.8	421	0.74	0.54	39	2.64	3.5
26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 ミネストローネ コロッケ ツナサラダ	ミネストローネ	7.5	53	85.5	3.1	1.4	2.0	579	24	13	40	0.27	0.3	46	0.11	0.03	16	1.47	1.4
	コロッケ	17.8	183	42.3	3.3	10.9	1.2	338	10	13	36	0.40	0.4	5	0.07	0.03	4	0.87	1.0
	ツナサラダ	2.4	94	39.7	2.0	8.6	0.5	118	10	7	34	0.25	0.1	5	0.02	0.02	4	0.29	0.5
	献立合計	107.0	788	361.4	20.7	29.4	5.5	1121	275	74	386	1.64	2.9	135	0.36	0.40	26	2.84	3.3
27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 厚揚げの中華煮 鯿の甘酢 胡瓜のごま塩和え	厚揚げの中華煮	10.2	116	131.0	7.4	5.1	2.2	431	62	47	93	3.39	0.7	228	0.07	0.09	13	1.10	1.8
	鯿の甘酢	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	
	胡瓜のごま塩和え	1.3	10	28.6	0.4	0.5	0.7	194	14	7	14	0.14	0.1	8	0.01	0.01	4	0.49	0.4
	献立合計	97.7	722	387.1	28.1	22.5	5.7	972	319	112	481	4.68	3.3	321	0.27	0.51	20	2.46	2.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年4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)														塩分 g	食物繊維 g			
		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						
														A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
28日(木)	コーヒー牛乳	15.1	121		4.3	4.8			96	148	18								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
コーヒー牛乳 ご飯 コーンポタージュ ハンバーグ アスパラガスと じゃが芋のソテー わかめふりかけ	コーンポタージュ	16.3	152	113.4	4.0	8.0	2.1	624	45	16	67	0.20	0.4	21	0.07	0.06	4	1.60	1.4	
	ハンバーグ	9.9	157	41.4	7.8	9.0	1.3	366	8	13	76	0.40	0.9	12	0.16	0.07	2	0.95	0.5	
	アスパラガスと じゃが芋のソテー	5.5	39	31.6	1.4	1.4	0.7	148	2	8	24	0.22	0.1	2	0.04	0.02	11	0.37	0.5	
	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	116.5	791	200.4	23.1	24.0	5.1	1435	210	77	253	1.59	2.7	35	0.33	0.16	18	3.68	3.1	