

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年3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(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	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 青菜ラーメン ハムステーキ 鶏肉の唐揚げ ぶどうゼリー	青菜ラーメン	27.4	193	159.7	9.2	5.4	2.2	508	28	17	76	0.76	0.7	125	0.15	0.08		11	1.33	1.9
	ハムステーキ	3.0	78	26.6	5.3	4.7	0.8	202	1	7	50	0.12	0.3	4	0.07	0.04		1	0.52	
	鶏肉の唐揚げ	5.4	154	30.1	6.6	11.3	0.7	144	3	9	69	0.22	0.7	16	0.03	0.07		1	0.35	
	ぶどうゼリー	13.8	56	37.9	0.1			0.3	30	60	2	1	1.30					10	0.08	0.1
	献立合計	94.1	780	441.4	30.7	29.8	6.0	1202	321	67	430	2.76	3.1	223	0.37	0.51		25	3.07	2.2
2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 ミネストローネ 照り焼きハンバーグ 切干大根のサラダ	ミネストローネ	8.5	69	102.7	4.1	2.3	1.9	512	30	17	64	0.58	0.4	165	0.06	0.06		17	1.30	1.8
	照り焼きハンバーグ	8.2	132	39.4	7.6	7.6	1.6	406	79	22	110	1.57	0.6	10	0.08	0.07		1	1.02	1.9
	切干大根のサラダ	3.2	25	27.7	1.5	0.8	0.9	233	52	5	21	0.61	0.2	83	0.07	0.04		8	0.58	0.5
	ごまドレッシング(200ml)	3.3	16	8.7	0.1	0.2	0.5	208	4	2	9	0.05							0.52	
	献立合計	102.4	701	372.5	25.6	19.5	6.7	1444	396	87	480	3.54	3.3	337	0.37	0.49		29	3.62	4.6
3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	
	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 すまし汁 鱈の柚子味噌 おひたし 桃のタルト	すまし汁	3.5	40	52.1	3.1	1.5	1.7	503	16	16	37	0.34	0.3	92	0.03	0.04		6	1.24	0.7
	鱈の柚子味噌	4.4	94	31.7	8.4	4.4	1.1	191	10	15	96	0.49	0.4	5	0.04	0.15			0.50	0.3
	おひたし	2.9	13	31.2	0.7	0.1	0.7	186	18	7	15	0.20	0.1	38	0.02	0.02		15	0.47	0.7
	桃のタルト	16.7	117	11.7	1.0	5.4	0.2	15	4	2	10	1.02	0.1		0.01	0.01		7	0.04	1.8
	献立合計	110.6	736	335.5	25.6	19.9	6.7	1406	280	83	436	2.78	3.0	243	0.26	0.55		32	3.53	4.5
4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 スープ煮 タンドリーチキン ツナのソテー	スープ煮	11.9	121	110.6	5.2	5.8	2.5	654	24	21	82	0.77	0.7	195	0.19	0.07		15	1.67	1.9
	タンドリーチキン	2.0	145	48.3	10.8	9.8	1.3	315	5	15	108	0.31	1.1	27	0.05	0.12		2	0.77	0.2
	ツナのソテー	1.8	36	43.7	2.0	2.6	0.6	128	23	9	29	0.33	0.1	18	0.02	0.02		15	0.32	0.7
	献立合計	95.0	761	396.6	30.2	26.7	6.2	1183	283	86	495	2.13	4.0	319	0.41	0.54		34	2.96	3.2
7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	
	米粉カレーライス	96.6	499	126.6	11.8	5.9	3.7	912	40	51	189	2.06	2.1	118	0.29	0.11		19	2.31	3.2
牛乳 米粉カレーライス かぼちゃコロッケ コーンサラダ	かぼちゃコロッケ	17.6	162	28.1	2.2	9.1	0.6	116	103	11	27	1.80	0.2	65	0.05	0.03		7	0.30	1.4
	コーンサラダ	3.5	28	34.0	0.7	1.4	0.4	99	12	7	16	0.14	0.1	4	0.02	0.02		10	0.25	0.7
	献立合計	127.5	827	368.7	21.4	24.2	6.2	1211	381	89	423	4.01	3.3	265	0.44	0.46		37	3.07	5.3
8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 豆腐の味噌汁 ミニ焼きそば オムレツ プレーンヨーグルト	豆腐の味噌汁	6.5	58	79.6	3.6	2.1	2.1	531	43	43	75	3.32	0.4	48	0.06	0.04		8	1.38	1.4
	ミニ焼きそば	10.0	78	42.3	3.4	2.8	1.1	304	15	10	40	0.25	0.4	50	0.09	0.04		8	0.77	0.9
	オムレツ	3.0	58	39.5	3.8	3.2	0.7	177	16	4	55	0.55	0.4	46	0.02	0.13			0.45	
	プレーンヨーグルト	8.8	48	57.8	2.5	0.4	0.6	29	100		64	3.99		4	0.02	0.10			0.07	0.2
	献立合計	107.6	701	413.2	25.6	17.1	6.2	1126	405	97	509	8.83	3.3	227	0.35	0.64		18	2.87	3.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年3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(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 筑前煮 鯖の塩焼き のり和え	筑前煮	10.2	68	94.7	5.2	0.8	2.0	455	25	17	74	0.58	0.6	118	0.04	0.06	3	1.17	1.9
	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	
	のり和え	2.5	15	43.4	1.0	0.3	0.8	206	14	13	18	0.35	0.2	65	0.03	0.04	6	0.52	0.8
	献立合計	92.2	705	359.3	27.1	23.4	5.1	796	274	85	473	2.10	3.4	283	0.29	0.60	12	2.05	3.2
10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 ビビンバ わかめスープ 餃子	ビビンバ(具)	7.2	89	74.7	5.2	4.2	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	2.4	15	65.9	1.9	0.1	1.6	506	19	10	27	0.25	0.2	3	0.03	0.03	7	1.28	1.0
	餃子	8.0	143	24.6	3.1	10.7	0.6	150	10	7	30	0.20	0.3	3	0.08	0.02	2	0.36	0.6
	献立合計	97.0	706	359.2	22.5	23.7	6.0	1282	299	74	395	1.82	3.8	212	0.30	0.46	21	3.21	2.9
14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 春キャベツのスープ バジルチキン ミートマカロニ	春キャベツのスープ	6.2	49	86.7	3.1	1.6	1.7	500	25	14	54	0.54	0.4	79	0.11	0.05	16	1.27	1.6
	バジルチキン		154	48.3	11.4	11.3	0.8	119	4	14	112	0.28	1.1	27	0.05	0.13	2	0.27	
	ミートマカロニ	6.6	41	19.3	2.0	0.6	0.5	138	6	7	23	0.20	0.4	39	0.02	0.02	1	0.35	0.5
	献立合計	92.1	702	348.3	28.7	22.2	4.8	842	266	76	465	1.74	4.0	224	0.33	0.52	21	2.10	2.5
15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 韓国風すき焼き 春巻き 中華和え	韓国風すき焼き	15.2	113	142.0	7.6	3.6	3.7	1019	121	41	134	1.41	1.2	131	0.18	0.09	12	2.59	1.9
	春巻き	166.0	146	26.0	1.9	8.7	0.9	208	61	5	19	0.80	0.1	13	0.02	0.01	2	0.55	2.9
	中華和え	4.3	28	57.5	1.7	0.7	4.5	1618	47	21	42	0.52	0.2	82	0.02	0.03	11	4.12	0.9
	献立合計	264.8	746	419.5	23.5	21.6	10.8	2930	459	108	471	3.45	3.5	304	0.37	0.45	27	7.47	6.2
16日(水)	飲むヨーグルト(180ml)	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 ハヤシライス 焼きフルト アスパラガスのサラダ	ハヤシライス	19.0	162	100.9	7.9	6.1	2.7	698	30	26	102	0.66	1.1	93	0.25	0.09	7	1.77	2.3
	焼きフルト	1.7	104	26.3	5.2	8.0		221	2	6	52	0.16	0.7	2	0.16	0.04	1	0.52	
	アスパラガスのサラダ	3.5	48	37.7	2.3	2.8	0.6	153	12	7	29	0.13	0.1	3	0.02	0.02	11	0.38	0.6
	献立合計	120.6	776	335.5	26.7	18.8	5.2	1171	298	78	478	9.35	3.7	215	0.57	0.44	61	2.92	4.8
17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 トックスープ 豚肉のピリ辛ソース ナムル	トックスープ	13.4	63	60.6	2.1	0.1	1.6	509	29	12	16	0.40	0.3	64	0.03	0.02	8	1.29	0.8
	豚肉のピリ辛ソース	11.5	219	57.8	14.1	12.4	1.4	281	7	19	144	0.44	2.1	17	0.50	0.18	2	0.69	0.1
	ナムル	3.1	16	48.5	0.8	0.3	0.6	158	9	6	16	0.15	0.1	42	0.02	0.02	5	0.40	0.7
	献立合計	107.3	756	360.8	29.3	21.4	5.4	1034	276	79	453	1.71	4.5	202	0.70	0.55	17	2.58	2.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年3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(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(中)	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 太刀魚の磯辺揚げ 塩ぼん酢あえ	沢煮椀	4.4	36	71.2	2.7	1.0	1.5	435	24	13	38	0.29	0.5	84	0.09	0.05	5	1.09	1.7
	太刀魚の磯辺揚げ	3.3	194	30.0	7.9	16.0	3.0	1019	7	16	87	0.12	0.2	25	0.01	0.04		2.56	
	塩ぼん酢あえ	3.1	13	43.5	0.5	0.1	0.8	197	31	6	20	0.43	0.1	28	0.03	0.03	10	0.49	0.8
	献立合計	90.1	701	338.6	23.4	25.7	7.1	1735	292	76	421	1.55	2.9	215	0.28	0.44	18	4.34	2.9
22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 豚汁 お好み焼き お好み焼き フルーツミックス	豚汁	7.8	71	73.7	4.6	2.5	2.4	640	53	28	81	1.02	0.7	48	0.10	0.06	9	1.61	2.0
	お好み焼き	5.4	159	32.0	2.5	13.6	1.1	316	14	8	29	0.22	0.2	7	0.03	0.03	9	0.80	0.4
	フルーツミックス	17.4	71	39.7	0.2	0.1	0.1	1	2	2	5	0.08	0.1	5	0.01	0.01	12		1.0
	献立合計	109.8	759	339.4	19.5	24.8	5.4	1042	300	79	391	2.03	3.0	137	0.29	0.43	32	2.61	3.8