

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11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			
1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	
	そばろ井	78.8	455	106.9	18.1	5.5	2.5	451	56	48	163	2.00	1.9	166	0.15	0.17	10	1.18	1.2
牛乳 そぼろ井 赤だし 変わりきんぴら	赤だし	7.6	73	75.9	4.7	3.2	2.7	604	184	52	133	4.64	0.5	39	0.04	0.05	8	1.36	3.0
	変わりきんぴら	3.8	34	36.1	1.8	1.3	0.7	171	12	7	24	0.18	0.2	114	0.08	0.02	1	0.44	0.9
	献立合計	100.0	700	398.9	31.4	17.8	7.3	1310	478	128	512	6.81	3.5	398	0.34	0.55	21	3.19	5.2
2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 米粉マカロニスープ 鮭フライ ポテトサラダ	米粉マカロニスープ	6.6	52	93.3	3.3	1.6	2.1	617	27	14	42	0.24	0.4	78	0.09	0.04	16	1.57	1.5
	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
	ポテトサラダ	5.8	109	40.7	2.3	8.6	0.9	196	5	11	40	0.33	0.2	4	0.04	0.02	10	0.49	0.6
	のりふりかけ	1.3	6		0.3			103	15			0.07						0.26	0.2
献立合計	103.6	791	351.9	25.8	26.2	15.5	1260	284	78	444	1.64	3.0	163	0.34	0.45	29	3.20	2.8	
4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 豆腐チゲ 肉団子のあんかけ もやしの和え物	豆腐チゲ	14.3	103	122.2	7.6	3.6	4.6	1253	183	54	173	4.76	0.8	135	0.16	0.09	10	3.20	3.8
	肉団子のあんかけ	9.9	149	51.7	8.6	7.9	1.5	276	164	15	89	3.93	0.7	10	0.12	0.06	3	0.68	0.6
	もやしの和え物	2.2	12	43.3	0.7	0.2	0.6	197	14	5	11	0.22	0.1	17	0.02	0.03	5	0.50	0.6
	献立合計	105.6	722	411.2	29.2	20.4	8.5	1812	592	115	549	9.63	3.8	240	0.45	0.50	20	4.59	5.4
5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 米粉ブラウンシチュー ツナサラダ りんご(缶)	米粉ブラウンシチュー	17.1	173	103.4	10.0	7.0	2.7	709	24	21	113	0.52	1.4	126	0.33	0.12	6	1.79	1.8
	ツナサラダ	4.0	54	44.5	2.4	3.3	0.7	172	13	8	31	0.14	0.1	5	0.02	0.02	10	0.43	0.6
	りんご(缶)	6.1	25	33.0	0.1		0.1	1	2	2	2	0.10		5	0.01		8		0.2
	献立合計	106.4	711	374.9	24.7	19.0	5.3	967	270	72	423	1.48	3.6	214	0.51	0.47	26	2.43	3.0
8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	69.0	319	13.9	5.7	1.0	0.3	1	5	31	75	0.64	1.1		0.11	0.02			0.6
牛乳 ご飯 豆腐の味噌汁 蓮根のはさみ揚げ お浸し みたらし団子	豆腐の味噌汁	10.2	64	57.6	2.7	1.6	2.0	528	54	25	66	0.96	0.4	11	0.05	0.04	12	1.33	1.7
	蓮根のはさみ揚げ	13.2	111	30.8	2.6	5.3	0.9	255	9	9	34	0.32	0.2	9	0.04	0.04		0.65	1.0
	お浸し	3.2	15	42.4	0.8	0.1	0.9	199	20	13	16	0.31	0.1	67	0.03	0.03	16	0.50	0.9
	みたらし団子	21.3	92	17.5	0.8	0.2	0.3	71	10	3	11	0.12	0.1		0.01			0.08	0.1
献立合計	126.7	739	342.2	19.3	16.0	5.8	1137	324	101	395	2.34	2.8	164	0.31	0.45	30	2.77	4.4	
9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 中華スープ 鯨のノルウェー煮 ナムル	中華スープ	2.5	41	75.2	4.4	1.5	1.8	485	38	14	47	0.46	0.6	82	0.12	0.07	10	1.23	0.9
	鯨のノルウェー煮	14.9	190	59.9	15.7	7.1	2.0	483	14	25	160	1.02	0.5	7	0.07	0.09	1	1.20	0.1
	ナムル	2.2	12	39.0	0.6	0.2	0.6	169	7	5	13	0.12	0.1	4	0.02	0.02	4	0.43	0.5
	献立合計	98.9	701	368.0	33.0	17.5	6.1	1223	289	85	497	2.33	3.3	171	0.36	0.50	17	3.06	2.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11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			
10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 レタスのスープ 鶏肉のガーリック風味 小松菜のガーリックソテー 型ぬきチーズ	レタスのスープ	4.5	56	78.3	3.0	2.9	1.7	512	15	10	37	0.23	0.4	83	0.09	0.03	4	1.30	1.0
	鶏肉のガーリック風味	0.3	143	49.0	11.4	10.0	0.8	119	4	14	112	0.28	1.1	27	0.05	0.13	2	0.27	0.1
	小松菜のガーリックソテー	5.3	30	28.2	1.2	0.4	0.8	152	44	8	23	0.81	0.2	65	0.04	0.04	10	0.38	0.8
	型ぬきチーズ	0.4	50	7.0	2.9	4.0	0.7	170	86	3	135	0.03	0.4	50		0.05		0.43	
	献立合計	89.7	737	356.5	30.8	26.0	5.8	1038	379	77	584	2.07	4.2	304	0.33	0.58	18	2.59	2.3
11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 筑前煮 焼きししゃも かぼちゃの天ぷら	筑前煮	14.0	101	139.2	4.9	2.9	2.3	465	37	23	83	0.66	0.7	122	0.06	0.05	15	1.16	2.6
	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	
	かぼちゃの天ぷら	14.0	134	31.4	1.4	8.2	0.6	78	6	10	17	0.20	0.1	132	0.03	0.04	17	0.20	1.4
	献立合計	107.4	740	382.0	22.5	22.8	5.5	776	362	88	467	1.93	3.4	362	0.25	0.50	35	1.94	4.4
12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 ビビンバ(具) わかめスープ ジャンボ餃子	ビビンバ(具)	7.2	87	74.7	5.2	4.0	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	17	66.0	2.0	0.3	1.6	505	16	10	26	0.25	0.2	2	0.03	0.03	6	1.28	1.0
	ジャンボ餃子	106.1	139	30.9	3.0	8.2	0.5	87	11	10	37	0.40	0.6	3	0.14	0.05	6	0.20	0.8
	献立合計	195.0	701	365.5	22.5	21.1	5.9	1219	297	76	401	2.02	4.1	211	0.36	0.48	24	3.05	3.1
15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 ポトフ 豚カツ キャベツのソテー	ポトフ	6.5	91	133.2	6.5	4.3	2.1	489	51	20	77	0.61	0.7	177	0.06	0.09	15	1.22	1.7
	豚カツ	11.8	176	35.7	7.8	10.7	1.0	241	9	14	80	0.52	0.8	7	0.41	0.08	1	0.60	0.4
	キャベツのソテー	2.5	14	33.9	0.6	0.3	0.7	177	15	7	14	0.14	0.1	3	0.02	0.02	13	0.45	0.7
	献立合計	100.0	740	396.8	27.2	24.0	5.6	992	306	82	448	1.99	3.7	264	0.63	0.51	30	2.48	3.3
16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	
	栗ごはん	69.2	319	19.1	5.5	0.8	1.7	505	8	26	87	0.71	1.2		0.09	0.02	3	1.28	0.8
牛乳 栗ごはん 河内のっぺ 鯖の味噌だれかけ のり和え	河内のっぺ	5.9	55	68.1	3.2	2.2	1.6	438	17	13	47	0.26	0.4	165	0.04	0.05	6	1.10	1.4
	鯖の味噌だれかけ	5.4	192	32.2	9.3	14.0	1.4	351	13	20	119	0.74	0.5	22	0.07	0.18	1	0.91	0.3
	のり和え	2.9	14	42.9	1.1	0.1	1.0	193	22	17	25	0.57	0.2	102	0.04	0.07	11	0.48	0.9
	献立合計	93.3	719	342.3	25.9	24.9	7.2	1571	286	97	470	2.28	3.2	368	0.32	0.63	23	3.98	3.5
17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
	米粉カレーライス	97.3	529	137.1	14.7	7.4	4.0	955	41	54	207	1.89	2.6	119	0.39	0.14	19	2.41	3.2
飲むヨーグルト 米粉カレーライス いかフライ 大根サラダ	いかフライ	7.3	110	25.0	5.8	6.2	0.7	154	8	16	8	0.20	0.4	1	0.02	0.01		0.40	0.4
	大根サラダ	3.6	50	48.3	2.0	3.1	0.9	243	11	8	32	0.25	0.1	3	0.02	0.02	5	0.60	0.6
		献立合計	135.3	831	367.1	28.3	18.0	7.2	1449	310	97	458	10.02	3.7	240	0.48	0.43	67	3.66

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11月分

中学1・2・3年生用

献立名	料理名	(一人当たり栄養素)																	
		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(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 中華風酢の物	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
	中華風酢の物	2.7	14	42.3	0.7	0.2	0.6	191	7	6	15	0.13	0.1	19	0.02	0.02	4	0.48	0.5
	献立合計	107.0	755	354.7	29.2	21.4	5.4	1066	275	78	451	1.69	4.5	179	0.70	0.55	17	2.66	1.9
19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 豚汁 里芋コロッケ ごま和え 手作りじゃこふりかけ	豚汁	6.9	74	61.2	5.2	2.8	2.0	541	43	26	80	0.88	0.8	84	0.13	0.07	5	1.36	1.7
	里芋コロッケ	15.1	148	40.1	2.5	8.7	1.6	393	9	11	33	0.30	0.2	0.06		6	1.20	1.3	
	ごま和え	2.3	14	44.4	0.7	0.3	0.9	188	51	8	23	0.69	0.1	54	0.03	0.04	13	0.47	0.8
	手作りじゃこふりかけ	0.4	6	1.4	0.5	0.2		33	10	2	11	0.07		12				0.08	0.1
献立合計	103.9	700	341.1	21.2	20.7	6.4	1240	344	89	423	2.66	3.2	229	0.37	0.43	26	3.31	4.3	
22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 冬瓜のスープ煮 豚キムチ ナタ・デ・ココフルーツ	冬瓜のスープ煮	4.6	83	123.2	6.4	4.3	2.0	491	46	19	75	0.61	0.7	177	0.05	0.09	28	1.25	1.6
	豚キムチ	5.1	122	66.5	12.5	6.1	2.8	816	14	20	129	0.42	1.8	17	0.44	0.16	6	2.06	0.4
	ナタ・デ・ココフルーツ	9.0	37	25.0	0.1		0.1	1	1	1	2	0.08		6	0.01		2		0.4
	献立合計	98.0	701	408.7	31.3	19.1	6.7	1394	293	82	483	1.82	4.6	278	0.64	0.58	39	3.51	2.9
24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 団子汁 いわしのカリカリ揚げ おかか和え 味付けのり	団子汁	5.2	71	76.3	5.8	3.0	2.1	569	23	26	63	0.61	0.6	137	0.05	0.09	11	1.41	1.1
	いわしのカリカリ揚げ	8.4	158	22.3	5.7	11.0	0.5	61	88	13	75	0.76	0.5	2	0.02	0.11		0.17	
	おかか和え	2.2	11	44.4	0.7	0.1	0.9	188	45	6	21	0.66	0.1	54	0.03	0.04	13	0.47	0.7
	味付けのり	0.8	7	0.1	0.8	0.1	0.2	34	3	6	14	0.16	0.1	54	0.01	0.05	4	0.09	0.5
献立合計	95.9	706	337.1	25.3	22.8	5.5	938	392	93	449	2.91	3.3	325	0.26	0.60	30	2.34	2.8	
25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 ミネストローネ 鶏肉のバジル焼き ポテトフライ	ミネストローネ	8.2	57	99.4	3.1	1.6	2.0	557	28	15	43	0.29	0.4	160	0.10	0.04	17	1.42	1.8
	鶏肉のバジル焼き		122	41.4	9.7	8.6	0.7	113	3	12	96	0.24	1.0	23	0.04	0.11	2	0.26	
	ポテトフライ	7.0	62	31.9	0.6	3.5	0.6	97	1	9	16	0.16	0.1		0.04	0.01	14	0.25	0.5
献立合計	94.6	700	366.8	25.8	22.4	5.1	853	264	76	431	1.41	3.6	262	0.33	0.49	35	2.13	2.8	
26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 坦々麺 鰹の香味ソース	坦々麺	30.1	250	177.4	14.1	8.3	4.1	1027	73	41	123	1.52	1.1	152	0.30	0.12	14	2.65	2.2
	鰹の香味ソース	5.8	154	41.6	10.1	9.6	1.1	216	16	21	122	0.60	0.5	17	0.05	0.11	1	0.55	0.1
	献立合計	80.5	703	406.0	33.7	26.3	7.4	1561	318	95	479	2.47	3.0	247	0.47	0.55	17	3.99	2.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11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				
29日(月)	コーヒー牛乳	15.1	118		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 かぶのクリーム煮 ハンバーグ こんにゃく寒天のサラダ わかめふりかけ	かぶのクリーム煮	19.1	189	146.8	7.4	9.4	2.4	491	66	26	118	0.53	0.9	184	0.10	0.13	35	1.24	2.2	
	ハンバーグ	9.3	111	3.9	5.2	5.6	1.0	271	20	12	61	0.32	0.5	7	0.08	0.04	1	0.68	0.4	
	こんにゃく寒天のサラダ	2.5	21	33.0	0.6	1.1	0.8	258	12	7	16	0.14	0.1	4	0.02	0.01	10	0.66	0.8	
	わかめふりかけ	0.3	2		0.1			200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2	
	献立合計	115.7	761	197.6	23.0	21.7	5.2	1317	253	86	281	1.76	2.7	196	0.27	0.20	46	3.33	3.9	
30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 磯煮 鶏肉の照り焼き 塩ぼん酢あえ	磯煮	13.9	106	120.2	7.1	2.8	2.7	511	50	41	92	1.60	0.9	121	0.16	0.07	7	1.28	2.9	
	鶏肉の照り焼き	1.9	139	47.4	10.7	9.1	1.1	257	4	14	108	0.31	1.1	25	0.05	0.12	2	0.62		
	塩ぼん酢あえ	3.2	13	43.6	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	98.2	716	405.2	30.6	20.6	6.3	1049	303	103	495	2.80	4.1	228	0.38	0.53	19	2.60	4.1	