

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3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		
1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 卵スープ 鶏肉の唐揚げ ナムル	卵スープ	3.5	65	75.8	5.7	3.1	1.8	492	30	13	76	0.58	0.7	126	0.10	0.14	7	1.26	1.0
	鶏肉の唐揚げ	9.0	246	57.5	12.4	16.8	1.3	285	6	17	129	0.41	1.2	29	0.05	0.14	2	0.69	
	ナムル	2.0	11	45.8	0.7	0.2	0.7	198	15	6	12	0.22	0.1	40	0.02	0.03	5	0.50	0.7
	献立合計	93.7	780	373.1	31.1	28.8	5.6	1061	282	77	493	1.94	4.1	274	0.33	0.63	17	2.65	2.1
	4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
牛乳 ご飯 豚じゃが 鮭フライ ごま和え	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
	豚じゃが	18.6	130	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
	ごま和え	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	110.9	767	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
5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	
	カレーライス	97.3	521	133.6	13.7	7.0	3.9	952	40	53	198	1.87	2.4	119	0.35	0.13	19	2.41	3.2
牛乳 カレーライス ツナサラダ フルーツミックス	ツナサラダ	4.7	71	47.3	2.4	4.8	1.3	421	13	10	34	0.14	0.1	7	0.02	0.02	9	1.07	0.5
	フルーツミックス	6.9	29	32.8	0.2		0.1	1	2	2	3	0.10	0.1	8	0.01	0.01	2		0.3
	献立合計	118.8	758	393.7	23.1	19.6	6.8	1458	282	85	426	2.12	3.4	212	0.46	0.46	32	3.68	4.1
	6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
牛乳 ご飯 オニオンスープ 鶏肉のオレンジソース ポテトサラダ	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
	オニオンスープ	6.1	49	81.9	3.2	1.5	1.8	525	21	12	41	0.22	0.4	77	0.08	0.03	12	1.34	1.3
	鶏肉のオレンジソース	4.2	139	45.1	9.9	8.6	1.0	233	4	13	100	0.28	1.0	24	0.04	0.11	2	0.56	0.1
	ポテトサラダ	7.6	91	48.5	1.0	6.4	0.8	133	8	12	29	0.26	0.2	36	0.05	0.03	13	0.34	0.9
	献立合計	97.1	737	369.4	26.4	25.2	5.4	976	264	78	446	1.48	3.7	215	0.33	0.49	29	2.44	2.7
7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 韓国風すきやき 春巻き ビーフンの炒め物	韓国風すきやき	15.5	114	148.2	7.7	3.6	3.7	1019	120	41	140	1.48	1.2	131	0.20	0.09	12	2.59	2.0
	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
	ビーフンの炒め物	4.3	41	36.3	2.1	1.7	0.8	191	28	8	28	0.36	0.3	77	0.02	0.04	6	0.49	0.5
	献立合計	265.1	760	404.4	24.0	22.6	7.2	1503	440	95	463	3.36	3.7	299	0.39	0.47	22	3.84	5.9
	8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
豚丼		75.0	447	100.1	18.0	6.4	2.0	354	19	41	218	1.11	3.1	3	0.51	0.18	5	0.87	1.3
牛乳 豚丼 赤だし さつまいもの天ぷら	赤だし	6.8	51	60.4	3.2	1.8	2.5	651	93	36	77	2.59	0.4	94	0.04	0.04	5	1.49	2.6
	さつまいもの天ぷら	18.0	113	27.3	1.1	4.1	0.7	118	16	11	18	0.28	0.1	2	0.04	0.01	12	0.30	0.9
	献立合計	109.7	750	367.9	29.1	20.2	6.7	1207	355	109	506	3.98	4.4	177	0.68	0.54	24	2.86	4.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3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(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	
	玄米ご飯	69.0	319	12.4	4.9	1.1	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.11	0.02			0.8
牛乳 玄米ご飯 けんちん汁 鯖の塩焼き 辛子和え 手作りひじきふりかけ	けんちん汁	6.4	43	76.6	2.3	1.4	1.8	444	103	33	82	2.38	0.3	84	0.03	0.03	5	1.12	2.6
	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	
	辛子和え	2.6	13	47.4	0.9	0.1	0.6	185	9	8	20	0.18	0.2	27	0.02	0.02	6	0.47	0.7
	手作りひじきふりかけ	2.2	12	1.5	0.4	0.5	0.7	136	22	13	7	0.18	0.1	5		0.01		0.35	0.8
	献立合計	90.3	723	350.7	25.7	27.2	5.6	909	369	109	502	3.92	3.0	221	0.33	0.59	13	2.33	4.8
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	
	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 ちゃんぽん 揚げ餃子 ヨーグルト	ちゃんぽん	33.2	253	185.7	13.4	7.4	3.0	748	48	22	94	0.73	1.2	137	0.24	0.12	12	1.94	1.4
	揚げ餃子	7.2	89	22.1	2.8	5.1	0.5	135	9	6	27	0.18	0.3	3	0.07	0.02	2	0.32	0.6
	ヨーグルト	13.9	86	80.0	3.7	1.9	0.7	43	124		95			25	0.03	0.17		0.20	0.3
献立合計	98.9	728	474.9	29.4	22.9	6.4	1244	410	60	450	1.27	2.9	243	0.46	0.63	16	3.26	2.5	
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	
	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 関東煮 太刀魚のピリ辛だれ お浸し	関東煮	15.8	146	121.4	9.4	5.0	2.8	691	27	26	106	0.53	0.8	164	0.07	0.08	17	1.72	1.6
	太刀魚のピリ辛だれ	1.2	108	26.9	6.5	8.2	2.7	923	7	13	72	0.13	0.2	26	0.01	0.03	1	2.32	0.1
	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	98.3	723	381.9	28.7	21.8	8.1	1887	308	86	473	2.01	3.2	322	0.25	0.47	31	4.72	2.8	
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 スープ煮 ハンバーグ 大根サラダ かつおふりかけ	スープ煮	13.5	82	126.5	4.0	1.6	2.1	481	30	22	59	0.43	0.4	84	0.08	0.05	31	1.21	2.1
	ハンバーグ	9.9	156	41.4	7.8	9.0	1.3	365	8	13	76	0.40	0.9	12	0.16	0.07	2	0.95	0.5
	大根サラダ	2.8	59	43.4	1.4	4.7	0.7	163	15	9	27	0.19	0.2	9	0.05	0.02	5	0.41	0.6
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6				9				0.06						0.26
献立合計	106.5	761	405.3	26.1	23.9	5.9	1094	293	85	438	1.81	3.6	182	0.44	0.47	40	3.04	3.8	
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 中華スープ 胡瓜のピリ辛漬け ユーリンチー	中華スープ	2.8	33	66.1	3.3	1.0	1.8	518	36	12	41	0.47	0.4	165	0.10	0.06	8	1.32	1.0
	胡瓜のピリ辛漬け	1.5	11	33.4	0.5	0.5	0.7	213	16	8	15	0.16	0.1	10	0.01	0.01	5	0.54	0.5
	ユーリンチー	10.3	226	62.5	10.9	15.1	1.3	293	10	17	116	0.41	1.1	30	0.05	0.12	4	0.71	0.3
献立合計	93.9	728	356.0	27.0	25.2	5.6	1109	293	79	449	1.76	3.7	283	0.32	0.52	19	2.78	2.2	
18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 ハヤシライス カップグラタン チキンサラダ	ハヤシライス(具)	20.1	152	107.0	6.3	5.4	2.7	728	29	21	91	0.57	0.9	170	0.22	0.10	7	1.85	2.3
	カップグラタン	11.1	126	18.8	1.1	8.6	0.7	74	99	8	21	0.84	0.2	21	0.02	0.01	1	0.20	1.4
	チキンサラダ	3.6	61	42.1	2.1	4.4	0.6	142	15	8	32	0.26	0.1	3	0.02	0.02	13	0.35	0.7
献立合計	131.3	802	338.5	20.8	20.3	5.9	1043	397	77	439	10.07	3.0	311	0.39	0.41	64	2.65	6.4	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3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		
19日(火)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.8	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 野菜スープ 鶏肉のバーベキューソース 蒟蒻寒天のサラダ	野菜スープ	4.9	74	73.8	3.8	4.3	1.5	436	20	11	42	0.23	0.5	78	0.11	0.04	13	1.11	1.1
	鶏肉のバーベキューソース	2.1	161	57.6	12.5	10.7	1.4	317	5	17	126	0.38	1.2	29	0.05	0.14	2	0.77	0.1
	蒟蒻寒天のサラダ	3.5	23	40.2	0.6	0.9	0.9	230	36	8	17	0.44	0.2	60	0.02	0.03	9	0.59	0.8
	献立合計	89.8	717	365.6	29.1	24.6	5.6	1069	293	78	461	1.77	4.0	245	0.34	0.54	26	2.68	2.4
	20日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.8	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21
牛乳 ご飯 わかめスープ 豚(テジ)プルコギ ごま団子	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
	わかめスープ	2.3	45	61.3	4.1	2.2	1.6	513	10	11	40	0.21	0.4	82	0.03	0.05	3	1.30	0.8
	豚(テジ)プルコギ	12.2	138	99.8	11.2	4.8	2.2	499	19	22	127	0.47	1.6	125	0.38	0.14	6	1.25	1.2
	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
	献立合計	108.4	736	367.2	28.6	19.2	5.6	1101	265	83	467	1.68	4.2	285	0.59	0.52	11	2.76	3.0
21日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.8	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	57.8	267	11.6	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 コーンポタージュ 焼きフルーツ キャベツのソテー のりふりかけ	コーンポタージュ	17.1	161	103.0	4.6	8.5	2.0	546	43	18	74	0.27	0.5	67	0.07	0.07	5	1.40	1.7
	焼きフルーツ	2.0	142	23.9	6.1	11.4	1.1	299	2	7	61	0.22	1.0	4	0.23	0.07	1	0.76	0.1
	キャベツのソテー	1.5	35	27.4	1.8	2.5	0.5	110	10	6	24	0.20	0.1	24	0.02	0.01	8	0.27	0.5
	のりふりかけ		6		0.3			103	15			0.07						0.26	0.2
	献立合計	88.3	749	346.0	24.2	31.0	5.2	1143	301	69	421	1.36	3.4	174	0.46	0.48	16	2.90	2.8
22日(金)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.8	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 根菜の味噌汁 豚肉の生姜揚げ おかか和え 手作りごま塩	根菜の味噌汁	6.9	87	75.4	5.7	4.1	2.0	544	41	27	84	0.92	0.7	53	0.04	0.07	7	1.36	1.9
	豚肉の生姜揚げ	8.8	187	47.7	12.1	10.9	1.1	196	4	16	123	0.35	1.8	2	0.43	0.15	1	0.47	
	おかか和え	2.6	19	43.8	2.1	0.1	0.9	197	32	8	32	0.57	0.1	59	0.03	0.04	10	0.50	0.7
	手作りごま塩	0.4	12	0.1	0.4	1.0	0.5	155	24	8	11	0.19	0.1		0.02	0.01		0.39	0.2
	献立合計	98.0	763	361.1	32.5	24.8	6.3	1178	333	100	525	2.74	4.8	193	0.67	0.59	20	2.93	3.2
25日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.8	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 コロッケ 柚子和え	鶏すき	13.6	138	145.9	8.3	5.7	2.4	545	101	36	132	1.21	1.1	127	0.08	0.09	8	1.36	2.2
	コロッケ	18.2	184	42.9	3.3	10.9	1.2	361	11	13	36	0.41	0.4	6	0.07	0.03	4	0.93	1.0
	柚子和え	2.2	10	44.7	0.4		0.8	197	42	8	15	0.46	0.1	98	0.01	0.03	10	0.51	0.6
	献立合計	113.2	790	427.4	24.3	25.2	6.3	1188	385	99	459	2.80	3.7	310	0.32	0.47	24	3.01	4.3
	26日(火)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.8	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21
炊き込みご飯		68.5	320	28.3	5.8	1.1	1.3	324	42	25	92	0.82	1.3	27	0.07	0.03		0.82	0.9
牛乳 炊き込みご飯 すまし汁 秋刀魚のかば焼き風 塩麴和え 芋けんぴ	すまし汁	3.6	37	71.7	2.6	1.5	1.8	503	43	14	46	0.43	0.4	109	0.04	0.07	11	1.27	1.3
	秋刀魚のかば焼き風	6.2	186	25.5	7.6	13.8	0.7	161	14	13	77	0.63	0.3	5		0.10		0.40	
	塩麴和え	3.1	15	42.5	0.5	0.3	0.8	192	31	5	15	0.38	0.1	51	0.02	0.02	10	0.48	0.7
	芋けんぴ	4.0	23	0.1	0.1	0.7	0.1	1	3	2	4	0.10		1	0.01		1		0.2
	献立合計	95.2	719	348.1	23.4	25.3	6.1	1265	360	79	426	2.35	2.9	272	0.23	0.55	24	3.18	3.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3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		
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 中華丼 肉まん ココアアーモンド	中華丼	10.2	100	152.9	7.9	3.2	2.7	688	58	26	111	0.71	1.2	162	0.28	0.13	20	1.74	2.1
	肉まん	17.1	104	26.4	3.9	2.0	0.6	138	12	8	41	0.30	0.4		0.10	0.05	1	0.35	1.3
	ココアアーモンド	5.0	77	0.2	2.3	5.4	0.3	1	27	32	49	0.38	0.4			0.11			1.1
	献立合計	111.5	740	373.4	26.3	19.3	5.5	912	328	107	477	2.11	4.0	241	0.54	0.61	23	2.30	4.9
28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 カレー豆腐 ししやもの天ぷら 白菜の炊いたん	カレー豆腐	20.8	180	125.9	8.2	7.7	3.2	645	210	62	204	5.82	1.4	116	0.08	0.08	7	1.64	4.6
	ししやもの天ぷら	5.5	132	18.2	4.5	10.0	0.8	148	88	14	90	0.35	0.5	30		0.08		0.38	
	白菜の炊いたん	2.6	16	33.4	1.1	0.2	0.6	147	14	4	17	0.10	0.1	3	0.01	0.01	6	0.37	0.4
	献立合計	108.1	786	371.5	26.1	26.5	6.3	1025	543	122	587	6.99	4.1	226	0.24	0.50	15	2.59	5.5
29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 春雨スープ チキン南蛮 チンゲンサイのソテー	春雨スープ	8.1	56	68.7	3.6	1.2	1.7	472	23	11	44	0.23	0.4	42	0.09	0.05	8	1.19	1.0
	チキン南蛮	15.2	300	61.1	11.8	20.5	1.5	392	10	17	130	0.54	1.2	37	0.05	0.15	2	0.96	
	チンゲンサイのソテー	1.6	19	41.6	1.2	1.0	0.8	213	29	8	19	0.30	0.2	35	0.04	0.03	13	0.54	0.6
	献立合計	104.2	834	365.4	28.8	31.3	5.8	1162	293	77	469	1.80	3.9	192	0.34	0.55	25	2.90	2.1