

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年 5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		
6日(木) 昼	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 肉団子の中華煮 太刀魚のピリ辛ソース 中華サラダ	肉団子の中華煮	11.5	113	102.9	6.2	4.7	2.2	535	131	19	82	2.96	0.6	154	0.10	0.07	22	1.36	1.6
	太刀魚のピリ辛ソース	1.2	109	27.0	6.5	8.2	2.7	937	7	13	73	0.13	0.2	26	0.01	0.03	1	2.36	0.1
	中華サラダ	4.1	27	46.2	1.0	0.9	0.7	212	7	7	20	0.19	0.2	3	0.02	0.03	4	0.54	0.7
	献立合計	96.0	708	370.2	26.0	22.4	7.5	1770	376	81	451	4.00	3.0	261	0.28	0.46	29	4.46	2.8
7日(金) 昼	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
	ナン	45.0	260	40.9	7.2	5.7	1.2	379	10	15	40	0.60	0.5		0.06	0.03		1.30	1.7
飲むヨーグルト ナン ツナサラダ ドライカレー スパイシーチキン	ドライカレー	14.9	129	84.3	7.7	4.3	2.4	612	31	25	98	0.82	0.9	116	0.28	0.08	5	1.55	2.5
	スパイシーチキン	0.1	122	42.0	9.8	8.6	0.7	112	3	12	97	0.25	1.0	23	0.04	0.11	2	0.26	
	ツナサラダ	1.9	70	36.8	2.8	5.8	0.7	165	11	8	38	0.29	0.1	4	0.03	0.02	8	0.41	0.5
	献立合計	89.0	724	360.7	33.2	25.5	6.5	1366	305	80	485	9.65	3.0	260	0.47	0.51	57	3.77	6.2
10日(月) 昼	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 白菜の和え物 チンゲンサイの和え物 赤じそふりかけ	春野菜の味噌汁	8.7	54	57.7	2.5	1.3	1.9	530	47	27	57	0.87	0.4	47	0.03	0.04	11	1.34	2.3
	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	
	白菜の和え物	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
	チンゲンサイの和え物	0.8	4	0.1	0.2		0.9	340	5	2	2	0.06		16		0.01		0.86	0.2
献立合計	91.2	723	329.0	25.8	26.3	6.1	1211	328	95	480	2.70	3.2	236	0.30	0.62	24	3.09	3.7	
11日(火) 昼	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 ポテトサラダ	レタスのスープ	3.8	40	72.7	3.1	1.5	1.7	536	15	11	52	0.53	0.3	85	0.05	0.05	4	1.36	1.1
	ポテトサラダ	5.7	82	31.8	0.8	6.3	0.7	170	4	9	21	0.19	0.1	3	0.03	0.02	10	0.43	0.6
	かぼちゃコロッケ	9.9	146	29.5	6.3	8.8	0.9	228	8	11	65	0.44	0.6	6	0.33	0.07		0.57	0.3
	献立合計	98.7	727	328.0	22.4	25.3	5.2	1020	258	73	413	1.88	3.1	173	0.57	0.46	16	2.57	2.4
12日(水) 昼	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 ハンバーグ 鮭ふりかけ コーンポタージュ キャベツのソテー	コーンポタージュ	17.1	128	122.3	4.1	5.0	1.9	408	58	23	99	0.67	0.5	45	0.10	0.09	15	1.04	1.8
	ハンバーグ	7.6	146	38.5	7.9	8.8	1.3	387	8	13	78	0.40	0.9	8	0.15	0.07	2	1.01	0.4
	キャベツのサラダ	1.6	16	25.9	1.3	0.6	0.5	130	10	5	16	0.09	0.2	31	0.05	0.02	8	0.33	0.5
	鮭ふりかけ	1.2	7	0.2		0.1			6			0.03						0.32	0.1
献立合計	112.1	734	200.9	23.0	20.1	4.1	1023	235	80	278	1.92	2.9	84	0.37	0.20	25	2.94	3.3	
13日(木) 昼	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 豚肉と野菜の旨煮 蒟蒻寒天のサラダ 鶏肉の唐揚げ 蒟蒻寒天のサラダ	豚肉と野菜の旨煮	13.5	103	121.6	6.5	2.6	2.0	415	28	24	91	0.51	1.0	156	0.23	0.09	15	1.04	2.0
	蒟蒻寒天のサラダ	3.1	32	36.9	0.4	2.1	0.6	124	21	5	14	0.21	0.1	19	0.01	0.02	7	0.32	0.7
	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	
	献立合計	103.4	793	401.7	29.5	26.8	5.8	987	286	85	491	1.83	4.2	276	0.44	0.54	26	2.45	3.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年 5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		
14日(金) 昼	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 白身魚フライ 切り干し大根のソテーサラダ	ミネストローネ	5.6	67	87.1	4.7	2.9	1.9	513	23	16	65	0.55	0.5	93	0.06	0.06	14	1.29	1.3
	白身魚フライ	12.8	155	36.7	6.3	8.7	1.1	299	14	13	58	0.37	0.2	17	0.03	0.05		0.75	0.6
	切り干し大根のソテー	2.5	47	27.1	1.6	3.4	0.7	159	46	4	21	0.63	0.2	76	0.06	0.04	8	0.40	0.5
	ごまドレッシング	1.4	43	2.0	0.2	4.0	0.2	86	5	3	6	0.06	0.1					0.22	0.1
	献立合計	101.5	771	346.9	25.1	27.6	5.8	1143	319	77	426	2.33	3.0	264	0.30	0.47	25	2.87	2.9
17日(月) 昼	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 春巻き フルーツミックス	中華丼	11.0	105	138.3	8.3	3.3	2.6	673	40	24	109	0.51	1.2	128	0.26	0.12	15	1.69	2.0
	春巻き	166.0	164	26.0	1.9	10.7	0.9	208	61	5	19	0.80	0.1	13	0.02	0.01	2	0.55	2.9
	フルーツミックス	12.0	49	32.0	0.1	0.1	0.1	1	2	2	3	0.08		5	0.01		11		0.5
献立合計	268.3	776	390.2	22.6	22.6	5.3	966	333	72	407	2.11	3.4	224	0.45	0.46	29	2.45	5.9	
18日(火) 昼	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 かぼちゃコロッケ 南瓜コロッケ コロコロサラダ	ポトフ	11.4	113	122.5	7.0	4.4	2.0	447	27	24	98	0.79	0.7	127	0.10	0.09	28	1.12	1.8
	かぼちゃコロッケ	17.3	161	28.3	2.3	9.1	0.6	115	102	10	25	1.80	0.2	52	0.05	0.02	6	0.30	1.2
	コロコロサラダ	3.7	57	33.6	2.4	3.5	0.7	191	8	8	33	0.21	0.3	4	0.09	0.03	3	0.48	0.5
	献立合計	111.6	789	378.3	24.0	25.7	5.1	838	369	83	432	3.52	3.3	261	0.39	0.47	39	2.11	4.0
19日(水) 昼	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 秋刀魚のかば焼き風 肉野菜炒め	沢煮椀	4.2	48	64.1	3.2	2.2	1.6	437	21	16	46	0.35	0.4	51	0.03	0.05	5	1.09	1.6
	秋刀魚のかば焼き風	8.9	191	26.5	7.6	13.2	0.8	188	14	13	79	0.65	0.3	5		0.10		0.47	
	肉野菜炒め	2.7	48	54.5	4.5	2.1	1.0	252	18	11	51	0.22	0.7	11	0.16	0.06	14	0.63	0.8
献立合計	95.1	746	339.1	27.6	26.2	5.2	963	284	82	453	1.93	3.5	145	0.35	0.55	21	2.39	2.9	
20日(木) 昼	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 いかのハーブ焼き ブラウンシチュー チキンマリネ	ブラウンシチュー	21.8	167	99.2	7.2	5.6	2.7	687	19	24	97	0.64	1.0	88	0.26	0.09	17	1.74	1.9
	いかのハーブ焼き	0.1	50	43.5	10.0	0.9	0.8	165	8	30	138	0.06	57.8	7	0.03	0.02	1	0.44	
	チキンマリネ	3.2	40	49.6	2.6	2.0	1.1	307	29	10	35	0.33	0.2	81	0.02	0.03	7	0.78	0.6
献立合計	104.5	716	386.3	32.1	17.1	6.5	1244	287	104	545	1.74	61.0	254	0.46	0.47	27	3.17	2.9	
21日(金) 昼	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	13.9	5.7	1.0	1.3	390	6	33	75	0.64	1.1		0.11	0.02		0.99	0.6
牛乳 玄米ご飯 鯖の香味ソース すまし汁 ごまあえ	すまし汁	4.5	44	76.3	3.3	1.5	1.8	535	24	13	46	0.26	0.3	49	0.03	0.04	10	1.35	1.1
	鯖の香味ソース	9.3	187	57.5	12.4	10.6	1.4	175	12	23	144	0.60	0.7	7	0.06	0.21	2	0.47	0.2
	ごま和え	1.9	12	39.6	0.8	0.3	0.9	192	60	13	25	0.57	0.2	56	0.03	0.07	12	0.50	0.8
	献立合計	94.6	700	367.3	29.0	21.3	6.8	1376	329	102	482	2.07	3.2	191	0.31	0.65	25	3.51	2.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年 5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		
24日(月) 昼	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 チキン南蛮 ナムル	中華スープ	3.6	36	73.8	2.9	1.2	1.9	567	22	12	49	0.55	0.3	87	0.10	0.04	8	1.43	1.1
	チキン南蛮	14.7	329	67.9	13.5	23.1	1.7	434	11	19	147	0.59	1.4	43	0.06	0.17	2	1.06	
	ナムル	2.1	12	39.0	0.6	0.2	0.6	172	13	5	11	0.20	0.1	17	0.02	0.02	5	0.44	0.5
	献立合計	99.6	835	374.8	29.3	33.2	6.0	1258	278	78	484	2.06	3.8	225	0.33	0.56	17	3.14	2.0
25日(火) 昼	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 味付けのり 豆腐チゲ 春雨の和え物 さつま芋スティック	豆腐チゲ	11.7	109	121.6	7.8	4.9	4.2	1242	44	55	125	4.13	0.8	131	0.12	0.09	10	3.20	1.8
	春雨の和え物	4.2	19	31.0	0.4	0.2	0.9	265	28	6	12	0.30	0.1	81	0.01	0.02	6	0.68	0.4
	さつま芋スティック	23.2	118	39.9	0.7	2.6	0.6	2	24	15	28	0.42	0.1	2	0.07	0.02	17		1.4
	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	119.2	713	386.6	22.0	16.4	7.7	1628	330	124	456	5.74	3.2	347	0.36	0.50	39	4.17	4.5	
26日(水) 昼	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 親子丼 揚げ餃子 ピリ辛漬け	親子煮	11.9	197	124.4	13.3	10.1	2.6	611	45	25	184	1.42	1.4	210	0.08	0.30	6	1.56	1.4
	胡瓜のピリ辛漬け	1.2	7	28.8	0.3	0.2	0.6	194	8	5	11	0.09	0.1	8	0.01	0.01	4	0.49	0.3
	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
献立合計	99.6	750	369.4	28.6	24.1	5.5	1025	294	78	498	2.41	3.8	299	0.31	0.66	14	2.58	2.8	
27日(木) 昼	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 柚子和え 竹輪の磯辺揚げ かつおふりかけ	豚汁	7.6	100	80.2	8.1	4.1	2.2	548	41	27	107	0.90	1.2	85	0.24	0.10	7	1.37	1.7
	柚子和え	2.7	11	45.2	0.6	0.1	0.8	186	18	6	21	0.19	0.1	3	0.03	0.02	8	0.47	0.7
	竹輪の磯辺揚げ	8.9	131	27.7	6.2	7.9	1.0	344	10	9	37	0.05	0.1	1		0.01		0.84	
	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	99.4	708	347.1	27.8	20.7	6.0	1270	309	83	442	1.92	3.5	167	0.42	0.47	17	3.16	3.0	
28日(金) 昼	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 カレーうどん ししゃもの天ぷら お浸し	カレーうどん	21.0	177	99.7	9.2	6.1	2.5	619	37	27	115	0.81	1.4	79	0.29	0.11	5	1.57	2.1
	ししゃもの天ぷら	15.6	285	37.2	9.6	20.0	1.6	295	175	28	180	0.70	1.0	60		0.16	1	0.75	
	お浸し	2.4	11	44.5	0.5	0.1	0.8	186	26	6	18	0.27	0.1	16	0.02	0.02	10	0.47	0.6
献立合計	83.6	772	368.5	28.9	34.5	7.1	1418	468	92	547	2.14	3.9	233	0.43	0.61	17	3.59	2.9	
31日(月) 昼	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 鮭の塩焼き 塩ぼん酢和え	磯煮	16.9	142	119.6	9.4	4.4	2.8	449	44	57	116	2.47	1.3	125	0.28	0.12	19	1.12	2.6
	鮭の塩焼き		122	39.9	11.7	7.7	0.9	23	11	17	150	0.18	0.2	96	0.08	0.07	1	0.06	
	塩ぼん酢和え	3.2	13	42.9	0.4		0.8	197	19	5	14	0.13	0.1	34	0.01	0.01	8	0.50	0.6
献立合計	99.4	736	396.4	33.7	20.8	6.2	754	305	120	556	3.50	3.7	333	0.53	0.53	30	1.88	3.7	