

# 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3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(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		
	米粉カレーライス	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 チキンサラダ フルーツミックス	チキンサラダ	4.0	68	40.9	2.5	4.9	0.7	162	18	11	36	0.20	0.2	2	0.03	0.03	13	0.41	0.8	
	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	123.2	776	386.5	23.1	19.7	6.2	1198	287	87	428	2.15	3.5	204	0.47	0.46	44	3.02	4.6	
13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 春キャベツの甘味噌炒め 鶏肉の唐揚げ 胡瓜のごま塩和え きゅうりの胡麻塩和え	春キャベツの甘味噌炒め	15.2	105	156.3	6.6	2.4	2.7	654	57	29	98	0.72	1.0	85	0.20	0.09	41	1.65	2.8	
	鶏肉の唐揚げ	8.3	212	52.2	11.0	14.1	1.4	354	6	17	117	0.42	1.1	25	0.05	0.12	2	0.87		
	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	104.1	785	431.1	30.3	25.6	6.6	1287	308	94	505	1.99	4.2	197	0.41	0.54	50	3.21	3.7	
14日(水) 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	
	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 チキンと豆苗のスープ 鯉のケチャップ煮 ポテトサラダ ポテトサラダ のりふりかけ	レタスのスープ	6.0	49	91.7	3.4	1.5	1.6	442	28	14	43	0.35	0.3	91	0.04	0.04	17	1.12	1.6	
	鯉のケチャップ煮	15.3	163	52.4	12.6	5.5	1.9	525	14	19	124	0.75	0.4	6	0.04	0.06	1	1.31	0.1	
	ポテトサラダ	7.6	90	42.6	0.9	6.3	0.8	170	5	11	26	0.24	0.2	4	0.04	0.02	14	0.43	0.7	
	ポテトサラダ	1.3	6		0.3			103	15			0.07							0.26	0.2
	のりふりかけ	1.3	6		0.3			103	15			0.07							0.26	0.2
献立合計	126.6	771	357.3	28.5	15.3	6.6	1340	317	84	488	9.80	2.7	218	0.26	0.41	74	3.37	4.6		
15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 ビビンバ わかめスープ コロッケ	ビビンバ	7.2	75	71.4	4.3	3.1	1.9	538	39	15	54	0.61	1.1	128	0.04	0.07	10	1.36	0.9	
	わかめスープ	2.1	17	61.4	1.8	0.4	1.5	492	20	10	22	0.21	0.2	3	0.02	0.02	7	1.25	0.8	
	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	
献立合計	106.4	733	369.0	21.7	23.0	6.4	1454	300	79	387	1.94	3.7	214	0.28	0.44	22	3.68	3.1		
16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 鶏すき 鶏すき 太刀魚の磯辺揚げ お浸し 赤じそふりかけ	鶏すき	12.7	114	140.0	6.6	4.3	2.3	537	76	27	107	0.89	0.8	13	0.06	0.07	12	1.34	2.0	
	太刀魚の磯辺揚げ	4.1	154	24.3	6.3	12.0	2.4	815	6	13	70	0.11	0.2	20		0.03		2.05		
	ごま和え	2.3	14	34.3	0.7	0.3	0.8	173	41	8	17	0.54	0.1	40	0.02	0.03	14	0.43	0.7	
	赤じそふりかけ(クラス用)	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	99.2	744	392.7	26.1	25.3	8.1	1951	358	91	473	2.32	3.2	167	0.24	0.46	29	4.89	3.4		
19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 春雨スープ チキン南蛮 ナムル	春雨スープ	6.9	49	61.6	3.3	1.0	1.6	479	37	11	38	0.43	0.4	82	0.09	0.05	8	1.22	0.6	
	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		
	ナムル	2.2	12	46.7	0.7	0.2	0.6	195	8	6	14	0.14	0.1	35	0.02	0.02	5	0.50	0.7	
	献立合計	103.1	807	363.4	28.1	29.1	5.8	1198	287	76	459	1.84	3.8	231	0.31	0.55	17	3.00	1.7	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3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(火) 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							0.5
コーヒー牛乳 ご飯 南瓜のポタージュ	かぼちゃのポタージュ	20.4	168	95.7	4.3	7.8	2.0	479	47	21	62	0.39	0.4	226	0.06	0.08		25	1.22	2.4
	ハンバーグ	9.6	155	40.7	7.8	9.0	1.3	353	8	12	76	0.40	0.9	11	0.15	0.07		2	0.92	0.5
アスパラガスとジャガイモのソテー ハンバーグ	アスパラガスとジャガイモのソテー	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
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6			107	9			0.07				0.01	0.01		0.27	0.1
	献立合計	121.0	807	182.0	23.9	23.8	4.7	1183	218	80	246	1.80	2.6	238	0.33	0.19		39	3.03	4.0
21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 鯖の生姜揚げ	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
	鯖の生姜揚げ	8.9	280	38.5	10.6	21.4	1.2	223	6	19	135	0.65	0.6	26	0.08	0.21		1	0.59	
春野菜の味噌汁 柚子和え	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	102.7	819	351.8	26.1	31.5	5.8	1033	302	92	493	2.44	3.2	186	0.31	0.59		30	2.63	3.2
22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 ミネストローネ	ミネストローネ	6.6	50	86.3	3.1	1.4	1.9	541	24	13	40	0.26	0.3	46	0.11	0.03		16	1.37	1.4
	鶏肉のオレンジソース	4.2	149	48.5	10.7	9.3	1.2	274	4	14	108	0.30	1.1	26	0.05	0.12		2	0.67	0.1
鶏肉のオレンジソース ツナと人参のソテー	チキンマリネ	2.6	38	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
	わかめふりかけ(ケス付)	0.3	2		0.1			200	3	1	2	0.05		1					0.51	0.2
	献立合計	93.0	697	358.5	28.0	21.7	6.1	1282	270	76	452	1.52	3.6	341	0.33	0.50		22	3.22	2.8
23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 タッカルビ丼 卵スープ ごま団子	卵スープ	3.4	55	69.9	4.3	2.7	1.7	471	31	10	61	0.60	0.4	125	0.03	0.13		7	1.21	1.0
	タッカルビ丼(具)	12.3	173	99.7	11.1	8.5	2.2	558	18	22	126	0.50	1.1	137	0.06	0.12		6	1.39	1.1
	ごま団子(中)30g	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	109.5	781	375.7	28.7	23.4	5.8	1118	284	82	487	2.09	3.8	340	0.28	0.58		15	2.81	3.0
26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 豚じゃが	豚じゃが	18.2	120	132.2	6.8	2.4	2.1	402	37	26	97	0.67	1.0	155	0.24	0.09		21	1.01	2.4
	鰯の甘酢	7.5	149	39.0	9.8	8.4	0.9	197	14	19	117	0.53	0.5	8	0.05	0.11			0.50	
鰯の甘酢 もやしの和え物	もやしの和え物	2.4	12	40.2	0.8	0.1	0.6	204	7	7	17	0.16	0.1	3	0.02	0.02		5	0.52	0.5
	献立合計	107.3	740	405.3	29.7	19.6	5.5	888	289	94	507	2.08	3.7	245	0.47	0.55		28	2.23	3.4
27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 韓国風すきやき	韓国風すきやき	15.4	120	154.4	8.8	3.9	3.9	1022	45	63	143	4.45	1.2	132	0.25	0.12		12	2.65	2.1
	ビーフンの炒め物	4.3	41	35.6	2.1	1.7	0.6	125	27	7	26	0.35	0.3	77	0.02	0.04		6	0.32	0.5
春巻き ビーフンの炒め物	春巻き(50g)	14.1	170	25.4	2.5	11.5	0.6	222	6	5	25	2.05	2.3	21	0.07	0.03		3	0.55	0.4
	鮭ふりかけ	1.2	7	0.2		0.1			6			0.03								0.32
	献立合計	114.3	795	409.6	25.7	25.8	6.9	1453	316	117	470	7.61	5.9	307	0.49	0.51		23	4.04	3.5

## 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3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)																	
		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		
28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	
	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 そぼろ丼 若竹汁 かぼちゃの天ぷら 苺牛乳の素	若竹汁	2.4	32	42.2	2.8	1.5	1.6	477	15	11	41	0.22	0.5	6	0.02	0.05	5	1.21	1.2
	かぼちゃの天ぷら	13.9	149	31.4	1.4	9.7	0.8	156	6	11	17	0.20	0.1	132	0.03	0.04	17	0.39	1.4
	ミルクメーカー(いちご)	5.8	23	0.1				29	30			0.72		8		0.01	33	0.07	0.2
	献立合計	107.2	770	362.4	29.3	23.2	6.5	1192	330	89	474	2.82	4.0	385	0.74	0.57	68	3.01	4.1
	30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
牛乳 ちらし寿司 ツナサラダ すまし汁 ウインナー 花見団子	ちらしずし(のり無し)	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
	すまし汁	4.2	32	66.2	2.3	0.8	1.6	507	32	11	33	0.23	0.2	57	0.02	0.03	9	1.28	0.9
	ミニウインナー	0.2	52	8.0	2.3	4.4	0.3	89	1	3	23	0.08	0.4	1	0.09			0.23	
	ツナサラダ	2.4	93	39.7	2.0	8.5	0.5	118	10	7	34	0.25	0.1	5	0.02	0.02	4	0.29	0.5
	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	113.8	752	342.5	20.0	22.5	5.6	1226	280	67	385	1.46	2.9	172	0.31	0.39	16	3.08	2.3	

