

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年1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			
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		
	八宝菜(中華麺と八宝菜)	36.4	280	108.4	10.2	10.5	2.6	674	60	31	130	1.15	1.2	141	0.23	0.11	13	1.79	2.2	
牛乳 中華麺 八宝菜、 中華和え、 春巻き	春巻き	14.1	188	25.4	2.5	13.5	0.6	222	6	5	25	2.05	2.3	21	0.07	0.03	3	0.55	0.4	
	中華和え	5.7	25	34.3	0.6		0.6	185	7	5	13	0.12	0.1	30	0.02	0.02	3	0.47	0.5	
	献立合計	66.1	630	348.1	20.1	31.8	5.2	1166	300	61	359	3.32	4.4	270	0.40	0.46	21	3.02	3.1	
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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4	
牛乳 ご飯 キャベツのスープ 鶏肉のガーリック風味 ひじきのサラダ	キャベツのスープ	4.7	42	73.6	2.9	1.6	1.7	516	25	12	34	0.21	0.4	74	0.09	0.04	18	1.31	1.2	
	鶏肉のガーリック風味	0.2	133	46.7	10.5	9.4	0.8	155	4	13	104	0.26	1.0	25	0.05	0.12	3	0.36		
	ひじきのサラダ	3.7	57	36.9	1.3	4.2	0.7	139	15	11	25	0.24	0.2	2	0.02	0.02	4	0.34	0.8	
	献立合計	80.2	655	349.6	26.4	23.7	5.0	894	274	75	430	1.35	3.5	179	0.30	0.50	27	2.21	2.5	
12日(金)	飲むヨーグルト	18.3	96	106.1	3.9	0.8	1.0	66	169	13	143	5.20	0.4	79	0.04	0.18	29	0.17	1.0	
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4	
飲むヨーグルト ご飯 白味噌雑煮 鱈の照り焼き 塩ぼんず和え	白味噌雑煮	22.8	141	80.5	6.3	2.7	1.7	385	33	20	89	1.16	0.7	29	0.06	0.06	7	0.97	2.1	
	鱈の照り焼き	1.5	78	29.1	8.2	3.9	0.9	113	6	14	91	0.35	0.4	5	0.04	0.14		0.30		
	塩ぼんず和え	2.4	10	40.0	0.5		0.7	172	16	5	20	0.17	0.1	3	0.02	0.02	7	0.43	0.7	
	献立合計	106.7	610	268.1	23.8	8.2	4.6	737	228	71	417	7.51	2.7	116	0.23	0.42	42	1.87	4.2	
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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4	
牛乳 カレーライス ハンバーグ キャベツのサラダ	カレー	21.8	143	71.4	4.2	4.4	3.5	687	24	23	60	0.85	0.8	110	0.06	0.05	12	1.75	2.0	
	ハンバーグ	5.1	116	30.4	6.5	7.3	0.8	210	6	10	62	0.30	0.7	7	0.13	0.06	2	0.55	0.4	
	キャベツのサラダ	4.2	33	38.9	0.8	1.7	0.5	98	16	7	17	0.16	0.1	2	0.02	0.02	15	0.24	0.8	
	献立合計	102.6	715	333.1	23.1	21.9	6.5	1080	277	78	405	1.95	3.6	197	0.36	0.45	30	2.75	3.6	
16日(火)	飲むヨーグルト	18.3	96	106.1	3.9	0.8	1.0	66	169	13	143	5.20	0.4	79	0.04	0.18	29	0.17	1.0	
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4	
飲むヨーグルト ご飯 貝柱のスープ れんこんのはさみ揚げ ナムル	貝柱のスープ	7.4	36	67.6	2.0	0.1	1.8	528	40	12	27	0.42	0.2	123	0.02	0.04	9	1.35	1.1	
	蓮根のはさみ揚げ	18.0	162	42.6	3.9	8.2	0.9	242	11	12	51	0.39	0.3	9	0.06	0.06	1	0.62	1.4	
	ナムル	1.2	12	38.2	0.7	0.7	0.5	136	13	7	14	0.18	0.1	3	0.02	0.02	4	0.34	0.6	
	献立合計	106.6	591	266.8	15.4	10.4	4.6	972	236	62	310	6.82	2.2	214	0.21	0.32	42	2.48	4.5	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年1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		
17日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 豚肉と大根の生姜煮 さつまいもの天ぷら 人参しりしり	豚肉と大根の生姜煮	9.1	107	120.8	8.1	4.2	2.0	392	33	44	97	3.12	1.0	73	0.19	0.08	7	0.97	1.7
	さつまいもの天ぷら	21.1	181	33.9	1.2	10.2	0.7	80	20	13	23	0.35	0.1	2	0.06	0.02	15	0.20	1.2
	人参しりしり	2.6	25	26.4	1.0	1.2	0.5	119	7	4	17	0.12	0.1	180	0.02	0.02	2	0.31	0.7
	献立合計	104.4	735	373.6	22.0	24.1	5.0	676	291	100	404	4.27	3.1	333	0.41	0.44	25	1.68	3.9
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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 白菜のクリームシチュー フランクフルトの ケチャップソース みかん	白菜のクリームシチュー	14.0	127	93.2	3.4	5.7	2.5	531	86	16	179	0.41	0.4	90	0.06	0.05	12	1.35	1.7
	フランクフルトのケチャップソース	2.0	140	23.9	6.1	11.2	1.1	300	2	7	60	0.20	1.0	3	0.23	0.07		0.76	
	みかん	6.1	26	33.5	0.2		0.1	2	3	3	3	0.16		28	0.02	0.01	6		
	献立合計	93.7	715	343.1	21.4	25.5	5.5	919	321	65	509	1.41	3.4	198	0.46	0.46	21	2.31	2.1
19日(金)	飲むヨーグルト	18.3	96	106.1	3.9	0.8	1.0	66	169	13	143	5.20	0.4	79	0.04	0.18	29	0.17	1.0
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 冬野菜の味噌汁 鯖の塩焼き 炒り豆腐	冬野菜の味噌汁	7.2	57	79.3	4.0	1.5	2.1	543	56	25	73	1.05	0.4	80	0.04	0.05	11	1.36	1.9
	鯖の塩焼き	0.2	163	27.3	8.6	13.4	0.7	127	4	14	105	0.45	0.5	22	0.07	0.18	1	0.35	
	炒り豆腐	4.0	40	40.8	3.0	1.6	1.0	172	108	28	89	2.98	0.2	38	0.06	0.02	1	0.44	1.7
	献立合計	91.4	641	265.8	24.3	18.1	5.3	909	341	99	486	10.31	2.6	218	0.28	0.45	41	2.32	5.0
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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 キムチ豆腐 野菜しゅうまい わかめ和え スイートポテト	キムチ豆腐	10.0	104	118.2	8.2	4.0	2.9	618	169	50	168	4.35	0.9	86	0.18	0.10	10	1.56	3.3
	野菜しゅうまい	7.2	43	22.0	3.1	0.2	0.5	152	6	6	27	0.13	0.1	1	0.02	0.01	2	0.40	0.4
	わかめ和え	2.2	15	38.1	0.4	0.5	0.9	222	39	8	13	0.42	0.1	89	0.01	0.03	9	0.57	0.7
	スイートポテト	11.5	58	16.4	0.3	1.5	0.3	16	32	6	12	0.48	0.1	1	0.03	0.01	7	0.03	0.9
献立合計	102.5	643	387.1	23.6	14.7	6.4	1094	476	109	487	6.02	3.2	255	0.39	0.47	30	2.77	5.7	
23日(火)	飲むヨーグルト	18.3	96	106.1	3.9	0.8	1.0	66	169	13	143	5.20	0.4	79	0.04	0.18	29	0.17	1.0
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 ポトフ 南瓜コロッケ 白菜のサラダ のりふりかけ	ポトフ	10.5	95	100.1	4.3	4.4	2.1	536	24	19	54	0.37	0.6	74	0.15	0.06	29	1.36	1.6
	南瓜コロッケ	12.5	148	31.8	3.0	9.6	0.7	176	9	10	32	0.30	0.3	107	0.04	0.02	2	0.45	0.8
	白菜のサラダ	3.7	22	40.3	0.7	0.7	0.7	166	16	6	20	0.17	0.1	3	0.02	0.02	7	0.42	0.7
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
献立合計	107.9	653	290.7	17.0	16.2	5.2	944	237	67	324	6.74	2.4	264	0.30	0.30	66	2.64	4.7	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年1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	ビタミン					塩分 g	食物繊維 g
													亜鉛 mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
	さつまい	17.2	121	82.4	6.0	3.1	2.4	550	55	32	97	1.25	0.6	85	0.08	0.07	16	1.38	2.3
	鮭の塩焼き		80	26.6	7.8	5.0	0.8	93	7	12	100	0.12	0.2	64	0.05	0.05		0.24	
	菜っ葉の炊いたん	2.4	14	42.0	0.9	0.2	0.7	173	29	7	21	0.22	0.1	13	0.02	0.03	9	0.44	0.6
	献立合計	91.2	638	343.4	26.4	16.8	5.7	901	322	89	484	2.23	2.9	240	0.30	0.47	27	2.27	3.3
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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
	卵スープ	4.3	67	105.7	5.2	3.2	2.0	508	58	16	78	0.99	0.6	168	0.04	0.17	12	1.30	1.3
	鶏肉の唐揚げ	5.7	186	42.7	9.7	13.1	0.9	191	4	13	99	0.28	1.0	23	0.04	0.11	2	0.46	
	小松菜とベーコンの炒め物	1.6	28	29.6	1.2	2.1	0.8	148	43	6	22	0.77	0.2	66	0.05	0.04	10	0.37	0.6
	献立合計	83.2	704	370.5	27.8	26.9	5.4	932	335	74	465	2.68	3.7	335	0.28	0.64	26	2.32	2.4
26日(金)	飲むヨーグルト	18.3	96	106.1	3.9	0.8	1.0	66	169	13	143	5.20	0.4	79	0.04	0.18	29	0.17	1.0
	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
	根菜汁	5.8	72	77.1	6.7	2.7	2.3	563	119	37	132	3.26	0.7	77	0.15	0.07	7	1.42	2.2
	鯨のノルウェー煮	13.4	162	54.2	13.9	5.5	1.5	390	6	18	123	1.36	0.6	4	0.03	0.12	1	1.01	
	お浸し	2.0	11	39.5	0.9	0.1	0.8	186	10	14	16	0.38	0.2	53	0.03	0.04	7	0.47	0.7
	献立合計	101.2	626	289.3	30.3	9.8	6.0	1206	307	100	489	10.84	3.0	212	0.31	0.43	43	3.06	4.4
29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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
	ちゃんこ	6.6	82	87.9	6.7	3.6	2.1	565	28	17	76	0.55	0.4	91	0.06	0.07	10	1.42	1.4
	ししゃもの天ぷら	0.1	71	13.9	3.1	6.3	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	手作りみたらし団子	22.5	101	27.0	1.6	0.2	0.6	196	2	7	27	0.23	0.2			0.02		0.50	0.1
	献立合計	100.8	677	321.2	23.1	18.7	5.1	965	331	74	441	1.69	3.0	194	0.23	0.46	13	2.43	2.0
30日(火)	飲むヨーグルト	18.3	96	106.1	3.9	0.8	1.0	66	169	13	143	5.20	0.4	79	0.04	0.18	29	0.17	1.0
	コッペパン	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
	ミネストローネ	7.6	56	88.2	3.2	1.6	2.0	596	26	13	36	0.24	0.4	77	0.09	0.04	19	1.51	1.4
	白身魚フライ	10.3	145	31.8	6.2	8.7	0.6	122	10	11	57	0.25	0.2	11	0.03	0.05		0.30	0.6
	ポテトサラダ	6.4	72	30.6	0.8	4.9	0.6	110	3	8	20	0.19	0.1	24	0.04	0.02	11	0.28	0.6
	献立合計	88.6	634	256.7	19.6	20.5	4.3	1288	220	60	256	6.50	1.1	192	0.28	0.34	59	3.26	5.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年1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		
31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	
	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	25.3	156	79.8	6.7	3.1	3.4	886	55	26	82	0.93	0.5	116	0.06	0.05	5	2.22	2.1
カレーうどん	とんカツ	6.0	110	26.3	6.3	6.8	0.6	93	3	9	60	0.37	0.6		0.30	0.06		0.23	0.2
とんかつ	胡瓜のごま塩和え	1.5	10	33.4	0.5	0.4	0.7	194	16	8	15	0.16	0.1	10	0.01	0.01	5	0.49	0.5
胡瓜のごま塩和え	ひとくちゼリー	4.5	17	17.4				9										0.02	0.1
ひとくちゼリー	献立合計	81.9	592	344.1	23.0	18.7	6.9	1500	303	75	392	1.81	2.7	204	0.49	0.44	12	3.77	3.1