

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 3 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)	飲むヨーグルト(いちご)	17.3	88	87.7	3.2	0.8	0.9	37	154	12	110	4.29	0.3	4	0.03	0.14	1	0.11	0.1	
	ちらしずし	61.4	278	21.1	4.9	0.7	2.1	615	79	20	72	0.62	1.1	14	0.06	0.02		1.56	2.2	
飲むヨーグルト(いちご) ちらし寿司 すまし汁 鯖の幽庵焼き のりและ 桃のタルト	すまし汁	7.1	43	66.6	3.5	0.2	1.9	519	20	15	48	0.44	0.2	78	0.04	0.04	6	1.31	1.4	
	鯖の幽庵焼き	1.1	76	30.0	8.2	3.9	0.9	124	6	14	91	0.35	0.4	5	0.04	0.14		0.33		
	のり和え	2.6	13	39.7	1.4	0.1	0.8	192	12	11	24	0.45	0.2	35	0.03	0.07	6	0.48	0.7	
	桃のタルト	17.6	108	12.2	0.8	4.1	0.3	10	72	4	18	4.83	0.1		0.01		37	0.04	1.2	
	献立合計	107.0	605	257.1	21.9	9.7	6.8	1498	342	76	362	10.98	2.3	136	0.21	0.41	51	3.83	5.6	
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		
	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	
牛乳 コッペパン ミネストローネ 鶏肉のガーリック風味 ひじきのサラダ	ミネストローネ	7.0	52	81.1	3.0	1.6	1.9	576	24	12	35	0.22	0.4	77	0.09	0.04	17	1.46	1.3	
	鶏肉のガーリック風味	1.7	117	55.2	9.0	8.0	0.8	149	4	13	90	0.24	0.9	22	0.05	0.10	11	0.35		
	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	68.4	630	353.1	25.6	26.2	4.9	1343	283	71	341	1.32	2.3	179	0.32	0.52	34	3.36	3.9	
5日(火)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9	
	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 わかめスープ テジプルコギ チヂミ	わかめスープ	5.0	39	101.3	2.9	1.2	2.2	523	131	34	86	2.93	0.3	51	0.03	0.04	11	1.32	2.3	
	テジプルコギ	4.5	54	41.6	4.5	1.9	0.7	145	8	9	51	0.19	0.7	10	0.15	0.06	3	0.36	0.5	
	チヂミ	10.2	120	22.3	1.9	8.0	0.6	176	14	7	29	0.16	0.2	14	0.02	0.04	9	0.44	0.6	
	献立合計	107.4	633	335.4	19.7	12.9	5.2	921	407	89	433	11.60	2.8	80	0.30	0.38	23	2.31	5.7	
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		
	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 おでん ししゃもの天ぷら キャベツのお浸し	おでん	15.0	114	121.6	8.0	2.4	2.4	568	28	26	86	0.59	0.5	77	0.07	0.05	20	1.42	1.9	
	ししゃもの天ぷら	4.7	128	18.1	4.4	10.0	0.8	148	88	14	90	0.35	0.5	30		0.08		0.38		
	キャベツのお浸し	3.0	13	37.8	0.7	0.1	0.7	185	16	7	17	0.16	0.1	1	0.02	0.02	14	0.47	0.8	
	献立合計	94.3	678	369.9	24.8	21.0	5.6	986	362	85	460	1.73	3.0	187	0.24	0.47	36	2.47	3.1	
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	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 クリームシチュー BBQチキン 白菜のサラダ	クリームシチュー	18.8	140	84.3	3.4	5.1	2.4	486	67	19	159	0.42	0.4	84	0.08	0.05	17	1.24	1.7	
	BBQチキン	2.6	121	44.8	9.2	7.7	1.2	312	4	13	94	0.28	0.9	22	0.04	0.10	2	0.77	0.1	
	白菜のサラダ	2.7	26	40.7	0.5	1.6	0.5	98	17	5	16	0.14	0.1	4	0.01	0.02	7	0.24	0.6	
	献立合計	95.7	709	362.3	24.7	23.0	5.8	981	319	76	536	1.48	3.3	188	0.28	0.49	28	2.45	2.8	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 3 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		
8日(金)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	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
飲むヨーグルト おにぎり 味噌ラーメン 肉野菜炒め	味噌ラーメン	34.1	230	147.3	9.3	6.3	2.6	763	55	22	57	1.09	0.5	124	0.10	0.07	10	1.91	1.7
	鶏肉のスタミナ炒め	1.7	40	38.5	2.9	2.4	0.7	160	14	8	34	0.18	0.3	7	0.03	0.03	13	0.41	0.5
	献立合計	96.6	568	350.7	20.6	10.4	5.4	1232	321	62	325	9.31	2.0	137	0.20	0.34	23	3.11	4.4
11日(月)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	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 キムチ豆腐 あじの甘酢 胡瓜のごま塩和え	キムチ豆腐	11.4	107	124.3	6.9	4.3	3.3	758	175	50	161	4.44	0.7	96	0.06	0.08	12	1.92	3.5
	鱈の甘酢	7.4	139	29.1	7.8	8.3	0.7	142	11	15	94	0.43	0.4	6	0.04	0.08		0.36	
	胡瓜のごま塩和え	1.4	9	33.4	0.4	0.4	0.7	194	14	8	15	0.15	0.1	10	0.01	0.01	5	0.49	0.4
献立合計	108.0	676	357.0	25.6	14.8	6.4	1169	454	113	537	13.33	2.8	118	0.21	0.43	16	2.96	6.2	
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	
	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 フランクフルト ツナサラダ	カレーライス(具)	24.6	163	97.4	4.8	5.3	3.7	689	62	28	76	0.99	0.9	111	0.09	0.06	15	1.75	2.8
	フランクフルト	0.4	134	21.3	6.1	11.2	0.9	236	2	7	60	0.20	1.0	3	0.23	0.07		0.60	
	ツナサラダ	3.8	46	38.9	1.4	3.0	0.7	193	14	8	24	0.20	0.1	3	0.03	0.02	13	0.49	0.7
献立合計	100.3	765	350.1	24.0	28.1	7.1	1204	309	82	427	2.03	4.0	195	0.49	0.48	30	3.04	3.9	
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	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 ミルファンティ ミートボールのケチャップソース 切り干し大根のソテー	ミルファンティ	6.6	72	97.6	5.1	3.0	1.8	478	46	14	75	0.64	0.5	113	0.04	0.13	14	1.22	1.4
	ミートボールのケチャップソース	5.1	66	31.5	7.8	1.3	0.9	209	5	9	46	0.19	0.2	26	0.02	0.03	2	0.28	0.2
	切り干し大根のソテー	3.3	23	33.0	1.1	0.7	0.8	125	46	11	23	0.47	0.2	51	0.05	0.03	8	0.32	1.0
	献立合計	86.5	584	354.5	25.7	13.6	5.3	897	327	73	410	1.93	2.9	269	0.26	0.52	26	2.03	3.0
15日(金)	乳酸菌飲料	17.3	94	140.0	5.8	0.1	3.4	86	850		678				0.05	0.26		0.50	
	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
乳酸菌飲料 ご飯 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ	野菜スープ	4.6	42	83.8	2.8	1.5	1.6	445	31	11	40	0.31	0.4	20	0.08	0.04	11	1.13	1.1
	鶏肉の唐揚げ	5.8	171	39.2	8.9	11.8	0.8	188	4	12	91	0.26	0.9	21	0.04	0.10	2	0.45	
	ポテトサラダ	6.7	72	33.3	0.7	4.8	0.6	111	4	8	18	0.18	0.1	38	0.04	0.02	13	0.29	0.6
	献立合計	96.0	664	308.7	23.0	19.0	6.8	831	893	49	902	1.39	2.5	80	0.27	0.43	25	2.36	2.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 3 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			
18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 味噌汁 竹輪の磯辺揚げ 厚揚げとひき肉のすき焼き風炒め	味噌汁	14.7	80	77.5	3.7	0.9	2.2	537	46	24	75	1.07	0.4	7	0.07	0.06	16	1.35	2.2	
	竹輪の磯辺揚げ	8.8	89	27.7	6.2	3.2	1.0	350	10	8	37	0.04	0.1	1		0.01		0.86		
	厚揚げとひき肉のすき焼き風炒め	2.6	47	33.3	4.3	2.1	0.7	118	6	24	51	0.42	0.4	36	0.16	0.05		0.31	0.4	
	献立合計	97.7	638	330.9	26.0	14.8	5.6	1091	292	94	429	2.17	2.9	122	0.37	0.44	18	2.73	2.9	
19日(火)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9	
	ハヤシライス	80.3	425	86.0	10.0	5.8	4.2	783	24	35	142	1.16	1.9	84	0.21	0.08	4	1.98	1.9	
飲むヨーグルト ハヤシライス かぼちゃコロッケ フルーツミックス	かぼちゃコロッケ	17.3	161	28.3	2.3	9.1	0.6	115	102	10	25	2.30	0.2	52	0.05	0.02	6	0.30	1.2	
	フルーツミックス	7.0	29	32.8	0.1		0.1	1	2	2	2	0.10		17	0.01	0.01	4			
	献立合計	130.6	751	304.9	17.9	16.1	6.1	973	378	68	361	11.24	2.7	159	0.31	0.33	14	2.47	5.0	