栄養素（炭水化物等）一覧表

令和８年９月分　　中学１，２，３年生用

月	日	曜	献立名	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g
9	1	火	飲むヨーグルト	121	5.6	1.0	25.9	94	250	21	8.3	0.6	0.06	0.25	0	1.2	0.2
			ご飯	322	5.5	0.8	69.8	1	5	21	0.7	1.3	0.07	0.02	0	0.5	0.0
			キーマカレー	158	6.4	5.4	22.0	712	33	25	1.1	1.2	0.08	0.08	5	2.7	1.8
			ハンバーグ	109	12.0	7.3	5.3	202	5	10	0.4	0.7	0.12	0.05	2	0.3	0.5
			キャベツのサラダ	26	0.6	1.0	4.0	40	14	5	0.1	0.0	0.02	0.02	11	0.7	0.4
			小　計	736	30.1	15.5	127.0	1049	307	82	10.6	3.8	0.35	0.42	18	5.4	2.9
	2	水	牛乳	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			ご飯	304	5.2	0.8	66.0	1	4	20	0.7	1.2	0.07	0.02	0	0.4	0.0
			豚じゃが	124	6.8	2.4	19.2	458	32	27	0.6	1.0	0.25	0.10	22	1.1	1.1
			鯖の塩焼き	163	8.6	13.4	0.2	126	4	14	0.5	0.5	0.07	0.18	1	0.0	0.4
			お浸し	10	0.5	0.0	2.2	187	40	6	0.5	0.1	0.02	0.03	12	0.7	0.5
			小　計	727	27.9	24.4	97.5	856	307	88	2.3	3.6	0.49	0.64	37	2.2	2.2
	3	木	飲むヨーグルト	121	5.6	1.0	25.9	94	250	21	8.3	0.6	0.06	0.25	0	1.2	0.2
			ご飯	304	5.2	0.8	66.0	1	4	20	0.7	1.2	0.07	0.02	0	0.4	0.0
			かつおふりかけ	6	0.6	0.0	1.0	0	9	0	0.1	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
			冬瓜のスープ煮物	69	4.2	2.1	8.8	536	22	16	0.5	0.4	0.06	0.04	27	0.9	1.4
			南瓜コロッケ	155	2.3	9.1	17.3	116	104	10	1.8	0.2	0.05	0.02	6	0.0	0.3
			ひじきのサラダ	57	1.6	4.6	2.8	138	36	12	0.2	0.1	0.02	0.01	4	0.7	0.3
			小　計	712	19.5	17.6	121.8	885	425	79	11.6	2.5	0.26	0.34	37	3.2	2.5
	4	金	牛乳	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			ご飯	304	5.2	0.8	66.0	1	4	20	0.7	1.2	0.07	0.02	0	0.4	0.0
			八宝菜	110	9.4	3.3	10.9	716	54	25	0.7	1.3	0.29	0.13	18	1.7	1.7
			鶏肉の唐揚げ	189	9.7	13.2	6.5	172	4	11	0.2	1.0	0.04	0.11	2	0.0	0.4
			フルーツミックス	38	0.1	0.0	9.4	2	1	1	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
			小　計	767	31.2	25.1	102.7	975	290	78	1.6	4.3	0.48	0.57	22	2.2	2.3
	7	月	牛乳	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			黒糖パン	322	6.2	5.0	58.4	430	45	20	1.3	0.7	0.10	0.07	0	0.0	1.1
			ミネストローネ	78	4.8	2.5	9.7	756	25	17	0.3	0.4	0.19	0.05	16	1.9	1.9
			米粉鮭フライ	148	7.6	9.3	9.0	38	5	9	0.2	0.2	0.05	0.07	1	0.0	0.2
			コーンポテト	27	0.8	0.1	7.5	133	1	9	0.1	0.1	0.04	0.01	10	3.4	0.3
			小　計	701	26.2	24.7	94.5	1441	303	76	1.9	2.2	0.46	0.51	29	5.3	3.7
	8	火	飲むヨーグルト	121	5.6	1.0	25.9	94	250	21	8.3	0.6	0.06	0.25	0	1.2	0.2
			ご飯	304	5.2	0.8	66.0	1	4	20	0.7	1.2	0.07	0.02	0	0.4	0.0
			さつま汁	129	7.7	6.4	14.6	559	44	31	1.4	0.8	0.09	0.09	16	1.2	1.4
			豚カツ(ｿｰｽあり)	144	7.9	8.6	9.5	243	7	14	0.6	0.8	0.38	0.08	1	0.3	0.6
			もやしの和え物	11	0.8	0.0	2.0	184	8	5	0.1	0.1	0.01	0.02	4	0.6	0.5
			小　計	709	27.2	16.8	118.0	1081	313	91	11.1	3.5	0.61	0.46	21	3.7	2.7
	9	水	牛乳	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			ご飯	304	5.2	0.8	66.0	1	4	20	0.7	1.2	0.07	0.02	0	0.4	0.0
			キムチ豆腐	128	8.4	6.4	12.7	771	62	55	4.1	0.9	0.14	0.11	16	2.2	1.9
			春巻き	171	2.6	12.4	12.3	178	6	6	2.9	3.2	0.08	0.04	3	0.4	0.5
			はちみつレモンゼリー	42	0.0	0.0	11.0	47	0	0	2.0	0.0	0.00	0.00	56	0.2	0.1
			小　計	771	23.0	27.4	111.9	1081	299	102	9.7	6.1	0.37	0.48	77	3.2	2.7
	10	木	飲むヨーグルト	121	5.6	1.0	25.9	94	250	21	8.3	0.6	0.06	0.25	0	1.2	0.2
			ご飯	304	5.2	0.8	66.0	1	4	20	0.7	1.2	0.07	0.02	0	0.4	0.0
			磯煮	141	9.8	3.1	19.4	636	48	45	0.9	1.1	0.25	0.13	23	2.6	1.5
			太刀魚の塩焼き	119	7.9	10.0	0.0	120	6	15	0.1	0.3	0.01	0.04	1	0.0	0.3
			ごま和え	12	0.6	0.2	2.2	188	31	7	0.2	0.1	0.01	0.02	9	0.7	0.5
			小　計	697	29.1	15.1	113.5	1039	339	108	10.2	3.3	0.40	0.46	33	4.9	2.5
	11	金	コーヒー牛乳	174	3.8	2.2	34.8	108	126	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
			おにぎり	162	2.7	0.6	34.9	233	2	11	0.4	0.6	0.04	0.01	0	0.2	0.6
			醤油ラーメン	228	10.4	5.7	34.5	978	37	19	0.4	0.5	0.16	0.07	7	1.2	2.4
			鶏肉のスタミナ炒め	67	5.4	4.5	2.0	178	18	11	0.3	0.5	0.04	0.06	14	0.7	0.5
			月見団子	65	0.8	0.8	15.5	0	1	3	0.1	0.1	0.01	0.00	0	0.1	0.0
			小　計	696	23.1	13.8	121.7	1497	184	44	1.2	1.7	0.25	0.14	21	2.2	3.9
9	14	月	牛乳	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			コッペパン	288	6.0	4.6	49.9	427	14	16	0.7	0.0	0.09	0.06	0	1.9	1.1
			かぼちゃのポタージュ	146	3.2	6.6	20.8	592	72	31	0.4	0.3	0.06	0.07	22	2.3	1.5
			フランクフルト	126	6.1	11.3	0.4	236	2	7	0.2	1.0	0.23	0.07	0	0.0	0.6
			こんにゃく寒天のサラダ	21	0.4	0.4	4.3	164	14	4	0.1	0.0	0.01	0.01	11	0.6	0.4
			小　計	707	22.5	30.7	85.3	1503	329	79	1.4	2.1	0.47	0.52	35	4.8	3.8
	15	火	飲むヨーグルト	121	5.6	1.0	25.9	94	250	21	8.3	0.6	0.06	0.25	0	1.2	0.2
			ご飯	304	5.2	0.8	66.0	1	4	20	0.7	1.2	0.07	0.02	0	0.4	0.0
			豚肉と大根の生姜煮	136	10.4	6.0	9.9	490	28	27	1.1	1.3	0.30	0.13	9	1.6	1.1
			鰺の甘酢	148	9.8	8.5	7.1	197	14	19	0.5	0.5	0.05	0.11	0	0.0	0.5
			ピリ辛胡瓜	9	0.5	0.3	1.4	156	14	5	0.1	0.1	0.01	0.01	5	0.5	0.4
			小　計	718	31.5	16.6	110.3	938	310	92	10.7	3.7	0.49	0.52	14	3.7	2.2
	16	水	牛乳	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			ご飯	304	5.2	0.8	66.0	1	4	20	0.7	1.2	0.07	0.02	0	0.4	0.0
			ポトフ	102	4.7	5.6	8.8	643	23	16	0.4	0.6	0.17	0.07	21	1.3	1.7
			鶏肉のスパイス焼き	122	9.8	8.4	0.3	149	5	12	0.3	1.0	0.04	0.11	2	0.1	0.4
			ツナのマリネ	48	1.8	3.6	2.3	187	35	6	0.2	0.1	0.02	0.01	4	0.4	0.5
			わかめふりかけ	3	0.2	0.0	0.6	400	5	2	0.1	0.0	0.00	0.00	0	0.0	1.0
			小　計	705	28.5	26.2	87.9	1464	299	77	1.7	3.7	0.38	0.52	29	2.2	3.8

17	木	飲むヨーグルト	121	5.6	1.0	25.9	94	250	21	8.3	0.6	0.06	0.25	0	1.2	0.2
		ご飯	322	5.5	0.8	69.8	1	5	21	0.7	1.3	0.07	0.02	0	0.5	0.0
		ビビンバ(具)	79	5.3	3.8	6.1	436	18	21	0.6	1.2	0.05	0.10	8	1.1	1.0
		トックスープ	104	4.9	2.3	16.1	579	21	15	0.4	0.5	0.05	0.04	4	0.8	1.5
		揚げ餃子(2個)	79	2.8	4.4	7.3	144	9	6	0.2	0.3	0.07	0.02	2	0.6	0.4
		小　　計	705	24.1	12.3	125.2	1254	303	84	10.2	3.9	0.30	0.43	14	4.2	3.1
18	金	牛乳	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	0.08	0.31	2	0.0	0.2
		ご飯	304	5.2	0.8	66.0	1	4	20	0.7	1.2	0.07	0.02	0	0.4	0.0
		すまし汁	84	6.9	4.0	6.5	508	56	32	0.8	0.9	0.06	0.08	13	2.0	1.2
		鯨のノルウェー煮	148	13.9	5.0	11.9	415	8	19	1.4	0.6	0.03	0.13	1	0.1	1.1
		ぶどう	27	0.3	0.1	7.2	0	3	3	0.1	0.0	0.02	0.00	1	0.4	0.0
		小　　計	689	33.1	17.7	101.5	1008	298	95	3.0	3.5	0.26	0.54	17	2.9	2.5
24	木	飲むヨーグルト	121	5.6	1.0	25.9	94	250	21	8.3	0.6	0.06	0.25	0	1.2	0.2
		ご飯	304	5.2	0.8	66.0	1	4	20	0.7	1.2	0.07	0.02	0	0.4	0.0
		豚汁	107	8.5	5.0	10.5	556	33	30	1.2	1.1	0.24	0.11	18	1.2	1.3
		秋刀魚の照り焼き風	166	7.4	13.3	5.5	165	12	12	0.6	0.3	0.00	0.11	0	0.0	0.5
		塩ぽん酢和え	10	0.4	0.0	2.4	196	17	5	0.2	0.1	0.02	0.02	8	0.7	0.5
		小　　計	708	27.1	20.1	110.3	1012	316	88	11.0	3.3	0.39	0.51	26	3.5	2.5
25	金	牛乳	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	0.08	0.31	2	0.0	0.2
		ハヤシライス	476	11.7	6.4	89.9	796	32	44	1.4	2.2	0.27	0.11	6	2.4	2.0
		オムレツ	55	3.7	3.1	3.1	177	15	4	0.5	0.4	0.02	0.11	0	0.0	0.5
		白菜のサラダ	32	0.5	2.1	3.1	118	18	7	0.1	0.1	0.02	0.01	6	0.7	0.3
		小　　計	689	22.7	19.4	106.0	1175	292	76	2.0	3.5	0.39	0.54	14	3.1	3.0
28	月	牛乳	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	0.08	0.31	2	0.0	0.2
		コッペパン	288	6.0	4.6	49.9	427	14	16	0.7	0.0	0.09	0.06	0	1.9	1.1
		ABCマカロニスープ	88	6.2	3.7	8.7	545	34	19	0.6	0.6	0.07	0.07	17	1.7	1.5
		ミートポテト	78	5.9	2.5	9.1	230	5	15	0.5	1.3	0.06	0.06	11	3.7	0.6
		ほきフライ	138	5.8	8.6	9.6	112	75	11	1.5	0.2	0.03	0.05	0	0.6	0.3
		小　　計	718	30.7	27.2	87.2	1398	355	82	3.3	2.9	0.33	0.55	30	7.9	3.7
29	火	飲むヨーグルト	121	5.6	1.0	25.9	94	250	21	8.3	0.6	0.06	0.25	0	1.2	0.2
		ご飯	304	5.2	0.8	66.0	1	4	20	0.7	1.2	0.07	0.02	0	0.4	0.0
		中華スープ	68	5.3	1.9	7.8	518	34	13	0.5	0.8	0.16	0.08	8	0.9	1.3
		チキン南蛮(ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ)	242	10.0	16.9	11.0	313	6	13	0.2	1.0	0.04	0.11	2	0.1	0.8
		人参しりしり	34	1.5	2.0	3.1	147	31	6	0.2	0.1	0.03	0.02	2	0.8	0.3
		小　　計	769	27.6	22.6	113.8	1073	325	73	9.9	3.7	0.36	0.48	12	3.4	2.6
30	水	牛乳	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	0.08	0.31	2	0.0	0.2
		ご飯	304	5.2	0.8	66.0	1	4	20	0.7	1.2	0.07	0.02	0	0.4	0.0
		キャベツの甘味噌炒め	125	9.2	4.5	14.0	563	54	31	0.6	1.3	0.30	0.13	38	2.4	1.3
		肉団子のあんかけ	113	7.9	6.3	6.4	350	166	26	3.3	0.4	0.03	0.06	1	0.0	0.9
		りんごのシロップ煮	36	0.0	0.0	10.1	0	1	1	0.0	0.0	0.00	0.00	18	0.4	0.0
		小　　計	704	29.1	19.4	106.4	998	452	99	4.6	3.7	0.48	0.52	59	3.2	2.4