栄養素（炭水化物等）一覧表

令和８年１０月　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
10	1	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
			豆腐の味噌汁	77	5.4	4.3	8.2	548	56	46	3.4	0.6	0.08	0.06	8	1.5	1.3
			鮭の立田揚げ	166	10.7	10.9	4.9	135	11	15	0.2	0.2	0.07	0.07	1	0.0	0.4
			塩ぽん酢あえ	10	0.4	0.0	2.4	196	17	5	0.2	0.1	0.02	0.02	8	0.7	0.5
				678	27.3	17.0	107.4	974	338	107	12.8	2.7	0.30	0.42	17	3.8	2.4
	2	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
			ニラガンバボイ	68	5.5	1.9	7.5	532	23	16	0.4	0.6	0.18	0.07	29	1.0	1.4
			グリルチキン	140	11.3	9.8	0.1	193	4	13	0.3	1.1	0.05	0.13	2	0.0	0.5
			ギニサントゲ	10	0.6	0.2	1.6	143	7	4	0.1	0.1	0.01	0.02	2	0.7	0.4
			ﾏｽｶｯﾄ＆ｱﾛｴﾖｰｸﾞﾙﾄ	50	2.7	0.1	9.5	30	70	6	0.1	0.2	0.02	0.09	1	0.0	0.1
				698	32.1	20.6	94.6	983	335	80	1.6	4.0	0.41	0.64	36	2.1	2.6
	5	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
			コーンポタージュ	154	3.6	7.0	19.7	643	59	25	0.3	0.3	0.07	0.07	11	0.7	1.6
			ハンバーグ	131	7.7	8.7	6.3	242	6	11	0.4	0.8	0.14	0.06	2	0.4	0.6
			海藻サラダ	23	0.5	0.9	3.7	60	19	6	0.1	0.0	0.01	0.02	13	0.8	0.4
				722	24.6	29.0	89.5	1456	325	79	1.5	1.9	0.39	0.52	28	3.8	3.9
	6	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
			鶏すき	120	7.5	4.7	13.2	570	46	40	1.0	0.8	0.10	0.10	11	1.8	1.5
			卵焼きのおろし醤油	75	5.6	4.4	3.5	356	25	8	0.7	0.5	0.03	0.16	2	0.2	1.0
			手作りみたらし団子	97	1.6	0.2	21.9	195	2	3	0.3	0.2	0.01	0.01	0	0.1	0.5
			のりふりかけ	6	0.3	0.0	1.2	0	16	0	0.1	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
				723	25.8	11.1	131.7	1216	343	92	11.1	3.3	0.27	0.54	13	3.7	3.4
	7	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
			春雨スープ	73	4.0	2.1	10.2	516	29	12	0.4	0.3	0.05	0.05	8	1.2	1.3
			豚肉の生姜揚げ	191	12.0	11.2	9.1	152	4	15	0.3	1.7	0.43	0.15	1	0.0	0.4
			ナムル	8	0.6	0.2	1.1	156	7	5	0.1	0.0	0.02	0.02	4	0.5	0.4
				702	28.6	22.1	96.3	909	271	73	1.5	4.0	0.65	0.55	15	2.1	2.3
	8	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	340	5.8	0.9	73.7	1	5	22	0.8	1.3	0.08	0.02	0	0.5	0.0
			チキンカレー	164	6.9	4.5	25.3	702	32	29	0.8	0.5	0.10	0.05	16	2.3	1.8
			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
			ツナのマリネ	38	1.2	2.7	2.3	164	24	5	0.2	0.1	0.02	0.00	4	0.4	0.4
				789	25.6	20.4	127.6	1197	313	84	10.3	3.5	0.49	0.39	20	4.4	3.0
	9	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
			豚じゃが	130	7.5	2.8	19.4	457	37	32	0.8	1.1	0.27	0.10	23	1.6	1.1
			かぼちゃの天ぷら	166	1.5	12.1	14.9	92	11	13	0.2	0.2	0.04	0.04	22	1.8	0.2
			おかかあえ	9	0.5	0.0	2.0	187	38	6	0.5	0.1	0.02	0.03	11	0.6	0.5
				735	21.5	23.5	112.2	821	317	92	2.2	3.4	0.48	0.50	58	4.4	2.0
	13	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
			わかめスープ	74	5.8	3.8	4.7	552	34	15	0.5	0.6	0.06	0.07	9	1.1	1.5
			テジプルコギ	59	4.7	1.9	6.0	241	9	10	0.3	0.7	0.15	0.07	3	0.6	0.6
			大学芋	128	0.7	2.8	25.3	55	22	14	0.4	0.1	0.06	0.02	16	0.0	0.1
				686	22.0	10.3	127.9	943	319	80	10.2	3.2	0.40	0.43	28	3.3	2.4
	14	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	322	5.5	0.8	69.8	1	5	21	0.7	1.3	0.07	0.02	0	0.5	0.0
			木の葉丼	151	10.9	5.2	15.0	733	61	29	1.4	1.0	0.06	0.23	5	1.6	1.9
			めひかりの甘酢	85	8.0	3.3	5.2	126	32	14	0.1	0.2	0.03	0.04	1	0.0	0.3
			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
				693	31.7	17.4	101.3	1100	339	90	2.3	3.4	0.25	0.61	13	2.6	2.8

15	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
		ジュリエンヌスープ	60	4.7	2.8	4.7	537	21	12	0.3	0.4	0.05	0.05	15	1.2	1.4
		鰺のバジルソース	223	17.8	13.0	6.2	362	26	36	0.9	0.9	0.09	0.19	1	0.0	1.0
		ひじきのサラダ	51	1.4	3.5	3.8	155	32	9	0.2	0.1	0.03	0.00	4	0.9	0.3
			759	34.7	21.1	106.6	1149	333	98	10.4	3.2	0.30	0.51	20	3.7	2.9
16	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
		豚肉と大根の生姜煮	135	10.3	5.9	10.1	491	36	30	1.6	1.2	0.26	0.12	10	2.0	1.1
		里芋コロッケ	190	2.9	9.8	23.7	526	13	19	0.7	0.3	0.06	0.00	2	1.7	1.5
		お浸し	9	0.7	0.1	1.8	191	65	8	0.7	0.1	0.03	0.07	13	0.8	0.5
			764	25.9	24.4	111.5	1293	345	98	3.7	3.6	0.50	0.52	27	4.9	3.3
19	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
		ミネストローネ	69	3.8	2.1	9.1	641	24	15	0.3	0.5	0.12	0.05	15	1.8	1.6
		ほきフライ	140	5.8	8.6	9.6	112	75	11	1.5	0.2	0.03	0.05	0	0.6	0.3
		チキンサラダ	39	2.6	2.2	2.6	57	9	7	0.1	0.2	0.02	0.02	4	0.5	0.4
		いちごジャム	20	0.0	0.0	4.9	1	1	1	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
			682	25.0	25.3	86.0	1322	350	71	2.6	1.7	0.34	0.49	22	4.9	3.6
20	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	50	5.3	1.9	3.2	527	38	15	0.5	0.8	0.17	0.09	11	1.1	1.3
		トッポギ	88	2.1	0.2	20.3	300	8	11	0.4	0.3	0.04	0.02	3	0.6	0.8
		肉団子のあんかけ	120	7.0	7.9	5.5	277	149	22	2.8	0.4	0.02	0.05	1	0.0	0.7
			683	25.2	11.8	120.9	1199	449	89	12.7	3.3	0.36	0.43	15	3.3	3.0
21	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
		減量ご飯	251	4.3	0.6	54.3	1	4	16	0.6	1.0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
		五目うどん	132	8.8	4.5	14.8	595	32	19	0.7	0.7	0.07	0.09	12	1.5	1.6
		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
		胡麻和え	11	0.8	0.2	1.8	186	14	5	0.2	0.1	0.01	0.02	3	0.7	0.5
			683	29.3	26.5	81.0	992	281	75	2.0	3.1	0.29	0.61	18	2.6	2.7
22	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
		中華丼	109	9.3	3.4	10.9	720	57	25	0.8	1.3	0.30	0.14	19	1.8	1.7
		れんこんのはさみ揚げ	145	3.1	9.0	13.6	173	10	9	0.3	0.3	0.06	0.02	5	1.0	0.4
		フルーツミックス	42	0.1	0.0	10.5	2	1	1	0.1	0.1	0.00	0.01	1	0.1	0.0
			739	23.6	14.2	130.7	990	323	77	10.2	3.6	0.49	0.44	25	4.6	2.3
23	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
		沢煮椀	32	3.4	0.1	5.0	565	53	15	0.9	0.2	0.04	0.05	13	1.3	1.4
		鶏肉の唐揚げ	200	10.5	13.9	6.5	190	4	12	0.3	1.0	0.05	0.12	2	0.0	0.5
		人参しりしり	29	1.2	1.5	3.1	135	25	5	0.2	0.1	0.03	0.02	2	0.8	0.3
			691	27.1	24.1	90.5	975	313	73	2.1	3.3	0.27	0.52	19	2.5	2.4
26	月	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
		米粉パン	323	12.5	7.5	51.5	506	1	1	0.0	0.1	0.02	0.02	0	0.0	1.3
		キャベツのスープ	68	4.8	2.8	6.7	544	28	15	0.3	0.4	0.05	0.05	17	1.7	1.4
		ポークチャップ	104	9.2	4.2	6.7	204	6	13	0.2	1.3	0.34	0.11	3	0.4	0.5
		フライドポテト	65	0.9	2.7	9.7	115	2	11	0.2	0.1	0.05	0.02	19	0.0	0.3
			734	31.2	19.4	109.4	1477	163	40	0.7	1.9	0.46	0.20	39	2.1	3.9
27	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
		里芋のそぼろ煮	138	9.1	3.9	17.7	465	32	34	1.2	1.0	0.33	0.11	8	2.6	1.1
		太刀魚の竜田揚げ	170	7.9	13.8	4.1	120	7	15	0.1	0.3	0.01	0.04	1	0.0	0.3
		柚子和え	11	0.5	0.0	2.6	185	18	6	0.2	0.1	0.02	0.02	8	0.7	0.5
			744	28.3	19.5	116.3	865	311	96	10.5	3.2	0.49	0.44	17	4.9	2.1
28	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
		キムチチゲ	134	9.7	7.4	10.9	716	53	52	3.8	1.1	0.13	0.12	15	1.6	1.9
		揚げ餃子	121	2.8	9.0	7.3	144	9	6	0.2	0.3	0.07	0.02	2	0.6	0.4
		胡瓜のごま塩和え	8	0.4	0.3	1.2	144	13	5	0.1	0.1	0.01	0.01	4	0.4	0.3
			693	24.9	25.3	95.3	1089	306	104	4.8	3.5	0.36	0.48	23	3.0	2.8
29	木	乳酸菌飲料	94	5.8	0.1	17.3	86	850	0	0.0	0.0	0.05	0.26	0	0.5	0.3
		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
		カレーポトフ	101	4.4	4.2	12.1	536	25	20	0.5	0.6	0.15	0.06	26	1.4	1.4
		鶏肉のレモンソース	202	9.9	14.3	6.9	347	5	13	0.2	1.0	0.04	0.11	3	0.0	0.9
		カラフルゼリー	45	0.0	0.0	11.6	27	1	0	2.2	0.0	0.00	0.00	104	0.2	0.0
		わかめふりかけ	2	0.1	0.0	0.3	200	3	1	0.1	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
			748	25.4	19.4	114.2	1197	888	54	3.7	2.8	0.31	0.45	133	2.5	3.1
30	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
		さつま汁	112	6.8	5.6	12.9	556	43	28	1.3	0.7	0.08	0.08	15	1.2	1.3
		鱈とｺｰﾝのしんじょﾌﾗｲ	145	4.5	10.0	9.6	134	15	13	0.4	0.3	0.04	0.04	1	0.9	0.4
		小松菜の炊いたん	14	1.1	0.1	2.5	155	38	6	0.5	0.1	0.02	0.03	11	0.6	0.4
			701	24.4	24.3	100.9	930	327	88	2.9	3.1	0.29	0.48	29	3.1	2.3