成 分 計 算 表

2026年 9月 1日 （火）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質 (g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g					g					mg									μg			g		
			脂質		ビタミンA							ビタミンE / トコフェロール																	脂肪酸					食物繊維		
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g			g						
ごはん	水稲穀粒（精白米）	100	342	358	14.9	5.3	5.3	6.1	0.8	0.8	0	0.9	75.6	83.1	75.6	78.1	0.5	0.0	77.6	0.0	0.4	1	89	5	23	95	0.8	1.4	0.22	0.81	0	2	0	69	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	2.6	0.1	0.0	12.0	0.7	1.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.2	0.31	0.00	0.50	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	110	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
カレー（令和８年度）	豚肉	30	55	55	20.4	6.2	0.0	6.2	3.1	0.0	20	3.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	14.0	105.0	1.0	7.0	60.0	0.2	0.6	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.3	0.1	1.9	0.0	0.1	0.1	1.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	1.3	0.37	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	カレー粉	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	60	20	22	54.1	0.4	0.4	0.6	0.1	0.0	1	0.1	4.1	4.2	4.1	4.3	0.9	0.0	5.0	0.1	0.2	1.0	90.0	10.0	5.0	19.0	0.2	0.1	0.0	0.1	1	1	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.1	0.0	9.0	0.1	0.4	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.60	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	20	7	8	17.8	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	1.4	1.2	1.2	1.4	0.6	0.0	1.9	0.0	0.2	6.0	60.0	6.0	2.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	660	1380	0	1720	144	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	じゃがいも（塊茎、生）	60	35	46	47.9	0.8	0.8	1.1	0.1	0.0	0	0.1	5.1	10.2	9.3	5.1	5.3	0.0	10.4	0.3	0.6	1.0	246.0	2.0	11.0	28.0	0.2	0.1	0.1	0.2	1	0	2	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.1	0.0	0.9	1.1	0.1	0.0	12.0	0.3	0.2	17.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.50	0.8	2.2	2.4	0.1
	にんにく（りん茎、生）	0.2	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうが（根茎、生）	0.3	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	40	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ウスターソース	3	4	4	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.8	0.7	0.7	0.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.3	99.0	6.0	2.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	トマト缶詰（ホール，食塩無添加）	3	1	1	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	17	0	17	1	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	312.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう（白、粉）	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2	2	2	1.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	114.0	8.0	1.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	薄力粉（１等）	11	38	40	1.5	0.8	0.8	0.9	0.1	0.1	0	0.2	8.0	8.8	8.0	8.2	0.3	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	12.0	2.0	1.0	7.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0	1.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.08	0.10	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	有塩バター	4	28	30	0.6	0.0	0.0	0.0	3.0	3.0	8	3.2	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	30.0	1.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	20	0	8	0	8	21	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	2.0	0.7	0.09	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	4	35	37	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	3.9	0	4.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2.2	0.4	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	1.6	1.64	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	カレー粉	0.7	2	3	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	12.0	4.0	2.0	3.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	3	0	3	0	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.02	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	牛乳（調理用）	5	3	3	4.4	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	1	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	2.0	8.0	6.0	1.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	40	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
チキンカツ	鶏切り身	50	100	100	34.5	8.1	0.0	8.1	7.0	0.0	49	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	30.0	135.0	3.0	10.0	80.0	0.2	0.8	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	20	0	0	0	0	20	0	0	0	0.1	0.0	27.0	0.0	0.1	2.5	0.0	0.1	0.2	6.0	0.8	0.0	2.0	0.0	0.1	2.2	3.3	0.91	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.15	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	59.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう（白、粉）	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	0.6	1	1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	薄力粉（１等）	3	10	11	0.4	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0.0	2.2	2.4	2.2	2.2	0.1	0.0	2.3	0.0	0.0	0.0	3.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	パン粉（乾燥）	9	33	34	1.2	1.1	1.1	1.3	0.5	0.5	0	0.6	5.7	6.2	5.7	5.6	0.4	0.0	5.7	0.0	0.2	41.0	14.0	3.0	4.0	12.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	5.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.12	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	揚げ油	4	37	37	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2.3	0.4	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	1.6	1.64	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
キャベツとじゃこのサラダ	キャベツ（結球葉、生）	15	3	3	13.9	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.6	0.3	0.0	0.8	0.0	0.1	1.0	30.0	6.0	2.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	7	0	8	1	0	0	0	0.0	0.0	12.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	12.0	0.0	0.2	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	きゅうり（果実、生）	10	1	1	9.5	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	20.0	3.0	2.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 1日 （火）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kcal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g		g					
			0.0	0.0	0	0	33	0	33	3	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	ちりめんじゃこ	2	2	2	1.4	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	32.0	4.0	4.0	2.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	3	0	0	0	0	3	1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	3	1	1	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	5.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	米酢	2	1	1	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	0.5	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1	1	1	0.7	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	57.0	4.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
福神漬15ｇ	福神漬	15	21	20	9	0	0	0	0	0	0	0	4	0.0	0.0	4.4	0.6	0.0	5.0	0.0	0.8	300.0	15.0	5.0	2.0	4.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.00	0.00	0.00	2.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	15	0	15	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.00	0.10	0.50	0.0	0.0	0.0	0.0
	合 計	814.57	933	971	418.9	31.0	9.2	32.8	32.3	10.4	84	32.9	119.3	118.3	108.3	112.7	9.4	0.0	129.5	0.5	5.4	1260	1155	287	97	525	2.2	3.1	0.41	1.40	3	3	2	77	0.0	0.0	
			7.4	0.0	120	660	1478	0	1808	271	1.0	1.8	0.0	5.6	0.9	66	0.58	0.54	8.7	5.2	0.56	0.4	68	2.49	3.3	33	0.1	3.2	11.91	9.87	6.07	0.9	3.3	0.8	2.2	2.4	0.1
	基 準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充 足		112.4					109.3				143.0					144.6					128.0		63.8	80.8		55.0	103.3									
								0.0							180.0	11000.0								8.3											#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 2日 （水）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質 (g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kcal		g						mg	g					g					mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉	
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g			g						
わかめごはん★	水稲穀粒（精白米）	100	342	358	14.9	5.3	5.3	6.1	0.8	0.8	0	0.9	75.6	83.1	75.6	78.1	0.5	0.0	77.6	0.0	0.4	1	89	5	23	95	0.8	1.4	0.22	0.81	0	2	0	69	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	2.6	0.1	0.0	12.0	0.7	1.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.2	0.31	0.00	0.50	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	110	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	炊き込みわかめ	2	3	3	0.2	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0	0.1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.8	0.0	0.6	190.0	9.0	16.0	8.0	6.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	36	0	36	3	0	0	0	0.0	0.0	32.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.03	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
豚汁（小学校）	ぶた中型種、もも（脂身つき、生）	20	42	45	12.8	3.2	3.2	3.9	2.9	2.9	14	3.0	0.9	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	10.0	66.0	1.0	4.0	38.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	1.4	2.2	0.1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	1.3	0.30	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	木綿豆腐	20	15	16	17.2	1.3	1.3	1.4	0.9	0.9	0	1.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.3	0.0	0.1	2.0	22.0	19.0	11.0	18.0	0.3	0.1	0.0	0.1	1	1	1	9	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0.3	1.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	2.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.52	0.00	0.10	0.1	0.0	0.1	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	20	7	8	17.8	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	1.4	1.2	1.2	1.4	0.6	0.0	1.9	0.0	0.2	6.0	60.0	6.0	2.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	660	1380	0	1720	144	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	根深ねぎ（葉、軟白、生）	15	5	5	13.4	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0.0	1.0	0.5	0.5	1.0	0.4	0.0	1.2	0.0	0.1	0.0	30.0	5.0	2.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	12	0	12	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	11.0	0.0	0.2	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごぼう（根、生）	10	6	7	8.2	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	1.0	0.1	0.1	1.0	0.6	0.0	1.5	0.0	0.1	2.0	32.0	5.0	5.0	6.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	7.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.20	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	だいこん（根，皮つき，生）	20	3	4	18.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.6	0.3	0.0	0.8	0.0	0.1	4.0	46.0	5.0	2.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	7.0	0.0	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	板こんにゃく（精粉こんにゃく）	15	1	1	14.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	2.0	5.0	6.0	0.0	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	米みそ（淡色辛みそ）	10	18	19	4.5	1.1	1.1	1.3	0.6	0.6	0	0.6	1.9	1.2	1.2	1.9	0.5	0.0	2.2	0.0	1.4	490.0	38.0	10.0	8.0	17.0	0.4	0.1	0.0	0.0	0	1	0	6	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0.3	1.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.0	7.0	0.0	1.2	0.0	0.0	1.2	0.1	0.1	0.36	0.10	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	削り節	1	3	4	0.2	0.6	0.6	0.8	0.0	0.0	2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	8.0	0.0	1.0	7.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	100	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.5	2	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
鯖のピリ辛焼き★	鯖切り身	60	121	121	39.4	12.4	0.0	12.4	7.3	0.0	38	7.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.7	84.0	192.0	5.0	19.0	138.0	0.7	0.6	0.1	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	14	0	0	0	0	14	7	1	0	0.0	0.0	3.0	0.1	0.2	6.2	0.0	0.3	6.4	7.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.2	2.0	2.2	1.15	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	1	1	1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1	1	1	0.7	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	57.0	4.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうが（根茎、生）	1	0	0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	3	12	12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3.0	3.1	3.0	3.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	4	3	3	2.7	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.6	228.0	16.0	1.0	3.0	6.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本みりん）	2	5	5	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.9	0.5	0.5	0.9	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	白ごま（いり）	0.5	3	3	0.0	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	0	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	6.0	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.12	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	一味唐辛子	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.5	2	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
白菜の和え物	はくさい（結球葉、生）	40	5	6	38.1	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.8	0.8	0.8	0.8	0.5	0.0	1.3	0.0	0.2	2.0	88.0	17.0	4.0	13.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	37	5	40	3	0	0	0	0.0	0.0	24.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0	0.0	24.0	0.1	0.6	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	0.2	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.08	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんにく（りん茎、生）	0.1	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
じゃが芋のきんぴら	じゃがいも（塊茎、生）	30	18	23	23.9	0.4	0.4	0.5	0.0	0.0	0	0.0	2.6	5.1	4.7	2.6	2.7	0.0	5.2	0.2	0.3	0.0	123.0	1.0	6.0	14.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	1	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.1	0.0	6.0	0.2	0.1	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.4	1.1	1.2	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	5	2	2	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.3	0.3	0.3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	1.0	15.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	165	345	0	430	36	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 2日 （水）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
				脂質	ビタミンA							ビタミンE / トコフェロール																	脂肪酸			食物繊維					
				動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g			g				
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	0.5	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2	2	2	1.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	114.0	8.0	1.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	白ごま（いり）	1	6	6	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	4.0	12.0	4.0	6.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.23	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	合 計	801.51	771	802	411.8	32.5	13.0	35.0	22.0	6.4	54	22.3	102.7	98.0	90.0	94.8	7.6	0.0	109.2	0.2	5.8	1358	1137	342	127	567	3.1	3.1	0.47	1.29	2	4	2	91	0.0	0.0	
			7.4	0.0	89	825	1824	5	2240	276	6.6	1.3	0.0	2.0	0.6	67	0.52	0.61	12.3	7.6	0.72	6.7	93	1.76	5.3	23	0.4	3.3	8.74	4.77	3.55	0.7	3.2	0.5	1.1	1.3	0.0
	基 準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充 足		92.9					116.7				97.0					116.9					138.0		76.0	105.8		77.5	103.3									
								1.7							120.0	11166.7								5.9												#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 3日 （木）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g					g					mg									μg			g		
			脂質		ビタミンA							ビタミンE / トコフェロール																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	レチノール	αカロテン	βカロテン	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール当量	ビタミンD	α	β	γ	δ	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ナイアシン当量	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g				g			
中華麺	冷凍中華麺（東食）	200	302	302	125.4	12.0	0.0	12.0	0.0	0.0	0	1.6	59.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	59.8	0.0	1.6	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	2	18	18	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.8	0.82	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
汁なし担々麺	ごま油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ぶた．ひき肉（生）	50	105	118	32.4	8.0	8.0	8.9	8.1	8.1	37	8.6	0.1	0.1	0.1	1.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	29.0	145.0	3.0	10.0	60.0	0.5	1.4	0.0	0.0	1	10	1	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	5	0	0	0	0	5	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.4	0.1	2.8	4.5	0.2	0.3	1.0	0.6	1.7	1.0	0.0	0.1	3.1	3.8	0.81	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんにく（りん茎、生）	1	1	1	0.6	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうが（根茎、生）	1	0	0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	たけのこ（ゆで）	20	6	6	18.0	0.5	0.5	0.7	0.0	0.0	0	0.0	0.6	0.3	0.3	0.6	0.7	0.0	1.1	0.0	0.2	0.0	94.0	3.0	2.0	12.0	0.1	0.2	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	13.0	0.1	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.10	0.60	0.0	0.0	0.0	0.0
	にら（葉、生）	10	2	2	9.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	51.0	5.0	2.0	3.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	350	3	350	29	0	0	0	0.1	0.0	18.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	10.0	0.1	0.2	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	40	13	14	36.0	0.3	0.3	0.4	0.0	0.0	0	0.0	2.8	2.8	2.8	2.8	0.6	0.0	3.4	0.1	0.2	1.0	60.0	7.0	4.0	12.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	6.0	0.1	0.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	根深ねぎ（葉、軟白、生）	20	7	7	17.9	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	1.3	0.7	0.7	1.3	0.5	0.0	1.7	0.0	0.1	0.0	40.0	7.0	3.0	5.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	16	0	17	1	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	14.0	0.0	0.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	3	12	12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3.0	3.1	3.0	3.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま（ねり）	5	32	32	0.0	0.9	0.9	1.0	2.9	2.9	0	3.1	0.5	0.0	0.0	0.5	0.6	0.0	0.8	0.0	0.2	0.0	24.0	30.0	17.0	34.0	0.3	0.3	0.1	0.1	0	1	0	8	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.6	0.0	0.0	5.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.4	1.1	1.24	0.10	0.50	0.0	0.0	0.0	0.0
	白ごま（いり）	2	12	12	0.0	0.4	0.0	0.4	1.1	0.0	0	1.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	8.0	24.0	7.0	11.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.47	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	テンメンジャン	5	11	11	2.2	0.9	0.0	0.9	0.5	0.0	0	0.5	0.7	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.7	0.0	0.6	215.0	47.0	8.0	7.0	13.0	0.3	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.3	1.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.1	0.1	0.31	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	米みそ（赤色辛みそ）	1	2	2	0.5	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	51.0	4.0	1.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.03	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	1	1	1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2	2	2	1.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	114.0	8.0	1.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	30	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	一味唐辛子	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	1	2	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	2	7	7	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1.6	1.8	1.6	1.6	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
大豆と小魚とかぼちゃの揚げ煮	西洋かぼちゃ（果実、生）	40	31	36	30.5	0.5	0.5	0.8	0.1	0.1	0	0.1	6.4	6.8	6.4	7.0	1.4	0.0	8.2	0.2	0.4	0.0	180.0	6.0	10.0	17.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	7	1560	36	1600	132	0	2	0	0.5	0.0	10.0	0.0	0.0	0.6	0.8	0.1	0.0	17.0	0.3	0.7	17.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.40	1.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	黄だいず（国産，乾）	15	56	63	1.9	4.9	4.9	5.1	2.8	2.8	0	3.0	1.0	1.1	1.0	1.2	3.2	0.0	4.4	0.3	0.7	0.0	285.0	27.0	33.0	74.0	1.0	0.5	0.2	0.3	0	1	0	53	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2.0	1.3	3.0	0.1	0.0	0.3	1.5	0.1	0.0	39.0	0.2	4.2	0.0	0.0	0.0	0.4	0.7	1.56	0.20	2.50	0.7	0.2	2.3	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	5	17	17	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4.1	4.5	4.1	4.1	0.0	0.0	4.1	0.0	0.0	0.0	2.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	かたくちいわし（煮干し）	5	15	17	0.8	2.6	2.6	3.2	0.1	0.1	28	0.3	0.7	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	85.0	60.0	110.0	12.0	75.0	0.9	0.4	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	1.4	0.0	2.1	4.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.04	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	揚げ油	6	55	55	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3.4	0.7	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	2.5	2.46	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	3	2	2	2.0	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.5	171.0	12.0	1.0	2.0	5.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	4	16	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4.0	4.2	4.0	4.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本直し）	1	2	2	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	1	3	3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.8	0.9	0.8	0.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
大根のごま	だいこん（根，皮つき，生）	35	5	6	33.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.9	0.9	0.9	1.0	0.5	0.0	1.4	0.0	0.2	7.0	81.0	8.0	4.0	6.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1	0	0	1	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 3日 （木）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	mg					g					mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																		脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g				g				
和え			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	12.0	0.0	0.1	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま（いり）	1	6	6	0.0	0.2	0.2	0.2	0.5	0.5	0	0.5	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	4.0	12.0	4.0	6.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.23	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1	1	1	0.7	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	57.0	4.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
ミニトマト	ミニトマト（果実、生）	20	6	6	18	0	0	0	0	0	0	0	1	0.9	0.9	1.1	0.3	0.0	1.4	0.1	0.1	1.0	58.0	2.0	3.0	6.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.00	0.00	0.00	1.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	1	192	0	192	16	0	0	0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	7.0	0.0	0.7	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	合計	738.32	887	915	510.3	38.7	19.0	41.6	32.6	17.6	65	35.3	100.5	28.3	26.8	32.5	8.9	0.0	107.9	0.7	7.2	930	1454	476	143	531	4.2	3.5	0.50	0.94	3	12	1	72	0.0	0.0	
			7.4	0.0	79	8	2134	40	2164	257	1.1	4.4	0.2	10.3	2.3	48	0.68	0.58	7.4	9.7	0.59	2.4	139	1.58	9.7	40	0.4	3.8	10.26	9.91	8.46	1.5	6.2	0.7	0.2	2.3	0.0
	基準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充足		106.9					138.7				153.5					136.9					94.5		105.8	119.2		105.0	116.7									
								13.3							460.0	8000.0								5.3												#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 4日 （金）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g					g					mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉	
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g			g							
ガーリックトースト（食パン）	食パン（学校給食会）	70	174	174	26.6	5.7	0.0	5.7	3.2	0.0	0	3.2	32.1	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	32.1	0.0	1.1	294	70	22	12	45	0.4	0.5	0.00	0.00	0	0	0	0	0.0	0.7	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	有塩バター	10	70	75	1.6	0.1	0.1	0.1	7.5	7.5	21	8.1	0.7	0.1	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	75.0	3.0	2.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	50	0	19	1	19	52	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	5.1	1.8	0.21	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんにく（りん茎、生）	0.3	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
豆腐ポタージュ	ベーコン（ベーコン）	15	60	61	6.8	1.7	1.7	1.9	5.7	5.7	8	5.9	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	120.0	32.0	1.0	3.0	35.0	0.1	0.3	0.0	0.0	9	2	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.8	0.0	0.1	0.0	0.1	0.9	5.0	0.0	0.3	2.2	2.7	0.54	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	20	7	8	17.8	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	1.4	1.2	1.2	1.4	0.6	0.0	1.9	0.0	0.2	6.0	60.0	6.0	2.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	660	1380	0	1720	144	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	50	17	18	45.1	0.4	0.4	0.5	0.1	0.0	1	0.1	3.5	3.5	3.5	3.6	0.8	0.0	4.2	0.1	0.2	1.0	75.0	9.0	5.0	16.0	0.2	0.1	0.0	0.1	1	1	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.1	0.0	8.0	0.1	0.3	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.50	0.0	0.0	0.0	0.0
	絹ごし豆腐	40	22	25	35.4	2.1	2.1	2.1	1.3	1.3	0	1.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.8	0.1	0.3	4.0	60.0	30.0	20.0	27.0	0.5	0.2	0.1	0.1	0	0	0	28	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	0.4	4.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	5.0	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.74	0.00	0.10	0.2	0.0	0.1	0.0
	スイートコーン缶詰（クリームスタイル）	30	25	25	23.5	0.5	0.5	0.5	0.2	0.2	0	0.2	5.1	0.0	0.0	5.1	0.5	0.0	5.6	0.0	0.3	78.0	45.0	1.0	5.0	14.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	6	4	16	15	1	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0	0.0	6.0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.07	0.10	0.50	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	塩・こしょう	0.9	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	351.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	カレー粉	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	パセリ（葉、生）	0.5	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	37	0	37	3	0	0	0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	薄力粉（１等）	4	14	15	0.6	0.3	0.3	0.3	0.1	0.1	0	0.1	2.9	3.2	2.9	3.0	0.1	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	4.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.03	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	有塩バター	2	14	15	0.3	0.0	0.0	0.0	1.5	1.5	4	1.6	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	15.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	10	0	4	0	4	10	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.4	0.04	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	2	18	18	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	1.9	0	2.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.1	0.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.8	0.82	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	牛乳（調理用）	50	34	34	43.7	1.7	0.0	1.7	1.9	0.0	6	1.9	2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	0.0	0.4	21.0	75.0	55.0	5.0	47.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	19	0	3	0	3	19	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	3.0	0.3	0.0	1.0	0.0	0.1	1.2	0.4	0.06	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
ホキのオーロラソース	ホキ（生）	50	39	42	40.2	7.1	7.1	8.5	0.5	0.5	25	0.7	1.6	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	80.0	165.0	10.0	12.0	80.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	22	0	0	0	0	22	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.7	2.2	0.0	0.4	7.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.2	0.15	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	1	1	1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう（白、粉）	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	6	20	20	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4.9	5.4	4.9	4.9	0.0	0.0	4.9	0.0	0.0	0.0	2.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	薄力粉（学校給食用）	1	4	4	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	4	35	37	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	3.9	0	4.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2.2	0.4	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	1.6	1.64	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	7	2	3	6.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.1	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	11.0	1.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんにく（りん茎、生）	0.2	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	0.5	4	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.20	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ケチャップ3k	13	15	15	8.6	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	3.6	0.0	0.5	169.0	61.0	2.0	3.0	5.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	87	0	87	7	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	マヨネーズ1kg	9	63	63	1.5	0.1	0.0	0.1	6.8	0.0	5	6.8	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2	62.0	2.0	1.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	1	0	0	0	1	2	0	1	0	2.5	0.1	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.6	3.2	2.45	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	1.3	5	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1.3	1.4	1.3	1.3	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	牛乳（調理用）	9	6	6	7.9	0.3	0.0	0.3	0.3	0.0	1	0.3	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	4.0	14.0	10.0	1.0	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	3	0	1	0	1	3	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	米糠白絞油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 4日 （金）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸				食物繊維				
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g				g				
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.33	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
小松菜と水菜のサラダ	きょうな（葉、生）	15	3	3	13.7	0.3	0.3	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0.5	0.0	0.7	0.0	0.2	5.0	72.0	32.0	5.0	10.0	0.3	0.1	0.0	0.1	1	0	0	3	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	195	0	195	17	0	0	0	0.0	0.0	18.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	21.0	0.1	0.5	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	こまつな（葉、生）	15	2	2	14.1	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.4	0.0	0.2	2.0	75.0	26.0	2.0	7.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	465	4	465	39	0	0	0	0.0	0.0	32.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	17.0	0.1	0.4	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	5	2	2	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.3	0.3	0.3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	1.0	15.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	165	345	0	430	36	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	5	2	2	4.5	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.4	0.3	0.4	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	8.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	オリーブ油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.7	0.07	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	穀物酢	1.5	1	0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	0.2	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
もやしとえのきのソテー	チンゲンサイ（葉、生）	5	0	0	4.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	2.0	13.0	5.0	1.0	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	100	0	100	9	0	0	0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	緑豆もやし（生）	20	3	3	19.1	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.3	0.3	0.4	0.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	14.0	2.0	2.0	5.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	11	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	8.0	0.1	0.3	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	えのき(国産)	5	1	1	4.4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	17.0	0.0	1.0	6.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう（白、粉）	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	29.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	0.5	4	5	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.20	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	合 計	673.13	825	845	511.0	27.6	13.0	29.6	46.3	25.6	71	47.7	74.1	17.3	16.3	25.2	5.6	0.0	74.7	0.4	6.6	1635	1184	441	101	507	2.5	1.8	0.21	0.45	11	3	0	45	0.0	0.7	
			7.4	0.0	180	831	2656	22	3081	439	0.9	4.7	0.0	8.0	1.4	95	0.40	0.68	4.4	5.0	0.32	0.7	91	1.35	4.0	33	0.1	4.2	16.65	13.56	8.02	0.6	2.8	0.2	0.0	0.1	0.0
	基 準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充 足		99.4					98.7				207.4					86.2					166.2		98.0	84.2		62.5	60.0									
								7.3							280.0	15833.3								4.5												#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 7日 （月）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質 (g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸					食物繊維		
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉	
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g			g			g			
スパゲッティ	スパゲティ	80	302	302	9.6	10.4	0.0	10.4	1.8	0.0	0	1.8	57.8	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	57.8	0.0	0.5	2	160	14	44	104	1.1	1.2	0.22	0.00	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	7	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.2	0.1	1.8	0.0	0.1	0.0	10.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.2	0.90	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	オリーブ油	2	18	18	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	4	0	4	0	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	1.5	0.14	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
和風きのこソース	にんにく（りん茎、生）	0.4	1	1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	豚肉	30	55	55	20.4	6.2	0.0	6.2	3.1	0.0	20	3.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	14.0	105.0	1.0	7.0	60.0	0.2	0.6	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.3	0.1	1.9	0.0	0.1	0.1	1.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	1.3	0.37	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	40	13	14	36.0	0.3	0.3	0.4	0.0	0.0	0	0.0	2.8	2.8	2.8	2.8	0.6	0.0	3.4	0.1	0.2	1.0	60.0	7.0	4.0	12.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	6.0	0.1	0.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	10	4	4	8.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.6	0.6	0.7	0.3	0.0	0.9	0.0	0.1	3.0	30.0	3.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	330	690	0	860	72	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	ほんしめじ（生）	20	4	2	18.7	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.6	0.0	0.1	0.0	62.0	0.0	2.0	15.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.0	1.1	0.0	0.0	5.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	えのき(国産)	20	4	4	17.7	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	1.5	0.0	0.2	0.0	68.0	0.0	3.0	22.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	15.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	エリンギ(ｽﾗｲｽ)	10	2	2	8.8	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.7	0.0	0.1	0.0	46.0	0.0	2.0	12.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	8.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	わけぎ（葉、生）	5	2	2	4.5	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	12.0	3.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	135	3	135	11	0	0	0	0.0	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	オリーブ油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.7	0.07	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	312.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	4	3	3	2.7	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.6	228.0	16.0	1.0	3.0	6.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	一味唐辛子	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	花がつお	1	4	4	0.2	0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	9.0	0.0	1.0	8.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	30	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	1	3	3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.8	0.9	0.8	0.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
赤魚のレモンしょうゆソース	アラスカめぬけ（生）	50	48	53	39.2	7.1	7.1	8.6	1.3	1.3	26	1.7	1.9	0.1	0.1	1.9	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	41.0	145.0	11.0	13.0	85.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	10	0	0	0	0	10	2	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	2.1	0.0	0.8	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.7	0.30	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	1	1	1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	6	20	20	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4.9	5.4	4.9	4.9	0.0	0.0	4.9	0.0	0.0	0.0	2.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	薄力粉（１等）	1	3	4	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.8	0.7	0.7	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	揚げ油	4	37	37	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2.3	0.4	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	1.6	1.64	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	6	5	5	4.0	0.4	0.4	0.5	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.1	0.1	0.5	0.0	0.0	0.5	0.1	0.9	342.0	23.0	2.0	4.0	10.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	1	0	3	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.7	0.0	0.1	0.9	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	レモン（果汁，生）	3	1	1	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本みりん）	4	10	10	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1.7	1.1	1.1	1.7	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	1.5	6	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1.5	1.6	1.5	1.5	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	有塩バター	1	7	7	0.2	0.0	0.0	0.0	0.7	0.7	2	0.8	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 7日 （月）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g				g				
			0.0	0.0	5	0	2	0	2	5	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.2	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんにく（りん茎、生）	0.1	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.3	1	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
コールスロー	キャベツ（結球葉、生）	20	4	5	18.5	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.7	0.7	0.8	0.4	0.0	1.0	0.0	0.1	1.0	40.0	9.0	3.0	5.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	10	0	10	1	0	0	0	0.0	0.0	16.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	0.0	0.3	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	スイートコーン（未熟種子ホール、冷凍）	3	3	3	2.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.4	0.4	0.5	0.1	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	1	1	2	2	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	きゅうり（果実、生）	10	1	1	9.5	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	20.0	3.0	2.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	33	0	33	3	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	3	1	1	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	5.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	穀物酢	1.5	1	0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	0.2	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう（白、粉）	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	2	18	18	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	1.9	0	2.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.1	0.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.8	0.82	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
ジャーマンポテト	じゃがいも（塊茎、生）	30	18	23	23.9	0.4	0.4	0.5	0.0	0.0	0	0.0	2.6	5.1	4.7	2.6	2.7	0.0	5.2	0.2	0.3	0.0	123.0	1.0	6.0	14.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	1	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.1	0.0	6.0	0.2	0.1	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.4	1.1	1.2	0.0
	揚げ油	3	28	28	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.7	0.3	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	1.2	1.23	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	10	3	4	9.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.7	0.7	0.7	0.2	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	15.0	2.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんにく（りん茎、生）	0.2	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ベーコン（ベーコン）	3	12	12	1.4	0.3	0.3	0.4	1.1	1.1	2	1.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	24.0	6.0	0.0	1.0	7.0	0.0	0.1	0.0	0.0	2	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.0	0.0	0.1	0.4	0.5	0.11	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	青ピーマン（果実、生）	3	1	1	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	12	0	12	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	有塩バター	1	7	7	0.2	0.0	0.0	0.0	0.7	0.7	2	0.8	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	5	0	2	0	2	5	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.2	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	1	9	9	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	合 計	627.75	800	811	425.6	34.7	9.5	36.8	29.2	9.7	54	30.0	91.6	21.5	20.2	22.5	8.4	0.0	94.5	0.7	5.6	1340	1245	279	119	560	2.3	2.7	0.43	0.43	2	1	1	7	0.0	0.0	
			7.4	0.0	95	331	905	5	1071	184	2.1	2.6	0.2	5.7	1.0	50	0.68	0.62	10.6	4.5	0.54	1.0	88	2.14	2.2	31	0.7	3.4	9.52	9.40	6.14	0.6	1.9	0.4	1.1	1.2	0.0
	基 準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充 足		96.4					122.7				130.4					129.2					136.2		62.0	99.2		57.5	90.0									
								1.7							200.0	8333.3								7.1											#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 8日 （火）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	エネルギー kCal	エネルギー 15E	水分	たんぱく質 20E	アミノ酸組成によるたんぱく質 (g)	たんぱく質	脂質 20E	トリアシルグリセロール当量	コレステロール	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
				脂質		ビタミンA						ビタミンE / トコフェロール																	脂肪酸			食物繊維					
				動物性	その他	レチノール	αカロテン	βカロテン	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール当量	ビタミンD	α	β	γ	δ	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ナイアシン当量	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g		g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg		g				g				
麦ごはん	水稲穀粒（精白米）	85	291	304	12.7	4.5	4.5	5.2	0.7	0.7	0	0.8	64.3	70.6	64.3	66.4	0.4	0.0	66.0	0.0	0.3	1	76	4	20	81	0.7	1.2	0.19	0.69	0	2	0	59	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.0	2.2	0.1	0.0	10.0	0.6	1.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.2	0.26	0.00	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	おおむぎ（押麦）	15	49	52	1.9	0.9	0.9	1.0	0.2	0.2	0	0.2	9.9	10.9	9.9	10.1	1.8	0.0	11.7	0.0	0.1	0.0	32.0	3.0	6.0	24.0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.8	0.0	0.0	2.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.09	0.60	0.50	0.4	0.6	0.8	0.1
	水	110	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
呉汁（小学校）	大豆ミート	10	40	40	0.0	0.0	0.0	4.5	0.0	0.0	0	1.4	3.0	0.0	0.0	0.0	1.7	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	1.4	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	油揚げ	5	19	21	2.0	1.2	1.2	1.2	1.6	1.6	0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	4.0	16.0	8.0	18.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	0	5	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0.3	3.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	1.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.2	0.6	0.68	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	じゃがいも（塊茎、生）	20	12	15	16.0	0.3	0.3	0.4	0.0	0.0	0	0.0	1.7	3.4	3.1	1.7	1.8	0.0	3.5	0.1	0.2	0.0	82.0	1.0	4.0	9.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	1	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0	4.0	0.1	0.1	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.20	0.3	0.7	0.8	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	10	4	4	8.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.6	0.6	0.7	0.3	0.0	0.9	0.0	0.1	3.0	30.0	3.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	330	690	0	860	72	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	根深ねぎ（葉、軟白、生）	10	4	3	9.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.6	0.4	0.4	0.6	0.3	0.0	0.8	0.0	0.1	0.0	20.0	4.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	8	0	8	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	7.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	だいこん（根，皮つき，生）	20	3	4	18.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.6	0.3	0.0	0.8	0.0	0.1	4.0	46.0	5.0	2.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	7.0	0.0	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	米みそ（赤色辛みそ）	10	18	19	4.6	1.1	1.1	1.3	0.5	0.5	0	0.6	1.9	0.0	0.0	1.9	0.4	0.0	2.1	0.0	1.5	510.0	44.0	13.0	8.0	20.0	0.4	0.1	0.0	0.0	0	1	0	7	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.3	1.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.0	4.0	0.0	1.4	0.0	0.0	1.3	0.1	0.1	0.32	0.10	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	花がつお	2	7	7	0.3	1.5	0.0	1.5	0.1	0.0	4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	3.0	19.0	1.0	1.0	16.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	140	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.5	2	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
ごぼうチキン	鶏肉大こま	45	90	90	31.1	7.3	0.0	7.3	6.3	0.0	44	6.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	27.0	122.0	2.0	9.0	72.0	0.2	0.7	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	18	0	0	0	0	18	0	0	0	0.0	0.0	24.0	0.0	0.1	2.3	0.0	0.1	0.2	5.0	0.8	0.0	1.0	0.0	0.0	1.9	3.0	0.82	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.15	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	59.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	10	34	33	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	8.2	9.0	8.2	8.2	0.0	0.0	8.2	0.0	0.0	0.0	3.0	1.0	1.0	4.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごぼう（根、生）	40	23	26	32.7	0.4	0.4	0.7	0.0	0.0	0	0.0	4.2	0.4	0.4	4.2	2.3	0.0	6.2	0.0	0.4	7.0	128.0	18.0	22.0	25.0	0.3	0.3	0.1	0.1	1	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	27.0	0.1	0.5	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.90	1.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	さやいんげん（若ざや、生）	5	1	1	4.6	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	13.0	2.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	7	26	0	30	2	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	揚げ油	6	55	55	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3.4	0.7	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	2.5	2.46	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	白ごま（いり）	0.5	3	3	0.0	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	0	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	6.0	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.12	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	3	2	2	2.0	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.5	171.0	12.0	1.0	2.0	5.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	2	8	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	2.0	2.1	2.0	2.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本みりん）	2	5	5	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.9	0.5	0.5	0.9	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
もやしの和え物	緑豆もやし（生）	30	5	4	28.6	0.4	0.4	0.5	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.4	0.4	0.5	0.4	0.0	0.8	0.0	0.1	1.0	21.0	3.0	2.0	8.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1	0	0	17	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	2	2	0	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	12.0	0.1	0.5	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	5	2	2	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.3	0.3	0.3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	1.0	15.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	165	345	0	430	36	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1	1	1	0.7	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	57.0	4.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
ぶどう	ぶどう（生）	30	17	18	25	0	0	0	0	0	0	0	4	4.3	4.3	4.4	0.2	0.0	4.7	0.2	0.1	0.0	39.0	2.0	2.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	6	0	6	1	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	合 計	822.26	825	849	382.0	24.9	9.6	30.9	23.1	3.0	48	24.8	113.3	103.9	95.4	103.6	10.3	0.0	122.4	0.3	4.5	965	988	306	114	485	2.5	2.8	0.46	1.22	3	3	2	95	1.4	0.0	
			7.4	0.0	92	502	1088	2	1337	204	0.1	1.6	0.1	4.7	1.3	46	0.29	0.50	7.3	4.9	0.38	0.5	88	1.83	5.6	17	0.3	2.2	8.06	6.49	4.81	2.0	4.2	0.7	1.3	1.6	0.1

成 分 計 算 表

2026年 9月 8日 （火）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質（g）	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	mg					g					mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g				g				
	基 準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0											#N/A	#N/A
	充 足		99.4					103.0				107.8					158.5					98.1		68.0	95.0		62.5	93.3									
								0.7							260.0	7666.7								6.1											#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 9日 （水）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質 (g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g					g					mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g			g						
ごはん	水稲穀粒（精白米）	100	342	358	14.9	5.3	5.3	6.1	0.8	0.8	0	0.9	75.6	83.1	75.6	78.1	0.5	0.0	77.6	0.0	0.4	1	89	5	23	95	0.8	1.4	0.22	0.81	0	2	0	69	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	2.6	0.1	0.0	12.0	0.7	1.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.2	0.31	0.00	0.50	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	110	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
キムチ豆腐	木綿豆腐	80	58	64	68.7	5.4	5.4	5.6	3.6	3.6	0	3.9	0.6	0.6	0.6	0.7	0.9	0.0	1.2	0.2	0.6	7.0	88.0	74.0	46.0	70.0	1.2	0.5	0.1	0.3	5	3	3	35	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.3	1.0	5.0	0.1	0.0	0.2	1.5	0.0	0.0	10.0	0.0	3.3	0.0	0.0	0.0	0.6	0.7	2.08	0.10	0.20	0.4	0.2	0.2	0.0
	豚肉	30	55	55	20.4	6.2	0.0	6.2	3.1	0.0	20	3.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	14.0	105.0	1.0	7.0	60.0	0.2	0.6	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.3	0.1	1.9	0.0	0.1	0.1	1.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	1.3	0.37	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	はくさい（キムチ）	25	7	8	22.1	0.6	0.0	0.6	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.7	0.6	0.0	1.4	0.1	0.9	275.0	73.0	13.0	3.0	12.0	0.1	0.1	0.0	0.0	4	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	6	28	28	43	4	0	0	0	0.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0	0.0	6.0	0.1	0.2	4.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.00	0.20	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうが（根茎、生）	0.7	0	0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	根深ねぎ（葉、軟白、生）	15	5	5	13.4	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0.0	1.0	0.5	0.5	1.0	0.4	0.0	1.2	0.0	0.1	0.0	30.0	5.0	2.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	12	0	12	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	11.0	0.0	0.2	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	15	5	6	13.4	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	1.0	0.9	0.9	1.0	0.4	0.0	1.4	0.0	0.1	4.0	45.0	4.0	2.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	495	1035	0	1290	108	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	3.0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	えのきたけ（生）	10	3	2	8.9	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.1	0.1	0.5	0.4	0.0	0.8	0.0	0.1	0.0	34.0	0.0	2.0	11.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.7	0.0	0.0	8.0	0.1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にら（葉、生）	7	1	1	6.5	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	36.0	3.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	245	2	245	20	0	0	0	0.0	0.0	13.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	7.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.7	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	273.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう（白、粉）	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	3	2	2	2.0	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.5	171.0	12.0	1.0	2.0	5.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	1.5	2	2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	30	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	1	3	3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.8	0.9	0.8	0.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	0.7	6	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.7	0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.29	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
鯖のねぎ塩焼き	さわら（生）	50	81	89	34.3	9.0	9.0	10.1	4.2	4.2	30	4.9	1.8	0.1	0.1	1.8	0.0	0.0	0.1	0.0	0.8	33.0	245.0	7.0	16.0	110.0	0.4	0.5	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	6	0	0	0	0	6	4	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	4.8	6.5	0.2	2.7	4.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	1.3	1.7	1.03	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	2	2	2	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうが（根茎、生）	0.4	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	根深ねぎ（葉、軟白、生）	12	4	4	10.8	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.8	0.4	0.4	0.8	0.3	0.0	1.0	0.0	0.1	0.0	24.0	4.0	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	10	0	10	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	9.0	0.0	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんにく（りん茎、生）	0.3	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	117.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	白ごま（いり）	2	12	12	0.0	0.4	0.0	0.4	1.1	0.0	0	1.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	8.0	24.0	7.0	11.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.47	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	29.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	0.5	1	1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	だし汁	20	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.4	1	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.4	0.3	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	0.7	6	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.7	0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.29	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
春雨サラダ③★	普通はるさめ（乾）	3	10	11	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	2.6	2.6	2.3	2.6	0.0	0.0	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	きゅうり（果実、生）	10	1	1	9.5	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	20.0	3.0	2.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 9日 （水）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g		g					
			0.0	0.0	0	0	33	0	33	3	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	スイートコーン（未熟種子ホール，冷凍）	3	3	3	2.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.4	0.4	0.5	0.1	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	1	1	2	2	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	キャベツ（結球葉、生）	5	1	1	4.6	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	10.0	2.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	2	0	3	0	0	0	0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	3	1	1	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	5.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.5	1	1	1.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	86.0	6.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	0.5	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	天塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	76.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	米酢	2.5	1	1	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	白ごま（いり）	1	6	6	0.0	0.2	0.0	0.2	0.5	0.0	0	0.5	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	4.0	12.0	4.0	6.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.23	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
かみかみ	黄だいず（国産，乾）	10	37	42	1.2	3.3	3.3	3.4	1.9	1.9	0	2.0	0.7	0.7	0.7	0.8	2.2	0.0	3.0	0.2	0.5	0.0	190.0	18.0	22.0	49.0	0.7	0.3	0.1	0.2	0	1	0	35	0.0	0.0	
ビーンズ⑤			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1.3	0.9	2.0	0.1	0.0	0.2	1.0	0.1	0.0	26.0	0.1	2.8	0.0	0.0	0.0	0.3	0.5	1.04	0.20	1.60	0.5	0.2	1.5	0.0
★	でん粉（じゃがいもでん粉）	4	14	13	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3.3	3.6	3.3	3.3	0.0	0.0	3.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	米糠白絞油	3	28	28	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	1.2	1.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ちりめんじゃこ	3	3	3	2.1	0.7	0.0	0.7	0.0	0.0	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	48.0	6.0	6.0	2.0	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	4	0	0	0	0	4	1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	合 計	770.62	852	888	422.7	38.7	24.2	41.2	29.0	13.9	57	30.2	102.2	95.6	87.3	95.0	6.6	0.0	107.7	0.6	6.7	1294	1322	404	166	651	3.9	3.7	0.60	1.73	9	6	3	144	0.0	0.0	
			7.4	0.0	85	502	1379	32	1639	222	5.0	2.3	0.1	6.0	2.0	47	0.69	0.70	11.4	13.2	0.65	2.9	113	2.11	10.1	15	0.6	3.2	9.62	7.54	7.99	0.6	4.5	0.9	0.4	1.7	0.0
	基 準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充 足		102.7					137.3				131.3					101.5					131.5		89.8	138.3		97.5	123.3									
								10.7							400.0	7833.3								7.0												#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 10日 （木）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質 (g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉	
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g			g			g			
鶏飯（炊き込みご飯）	水稲穀粒（精白米）	80	274	286	11.9	4.2	4.2	4.9	0.6	0.6	0	0.7	60.5	66.5	60.5	62.5	0.4	0.0	62.1	0.0	0.3	1	71	4	18	76	0.6	1.1	0.18	0.65	0	2	0	55	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.0	2.1	0.1	0.0	10.0	0.5	1.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.25	0.00	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	1	1	1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	88	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	2	18	18	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	1.9	0	2.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.1	0.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.8	0.82	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	鶏肉	20	40	40	13.8	3.2	0.0	3.2	2.8	0.0	20	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	12.0	54.0	1.0	4.0	32.0	0.1	0.3	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	8	0	0	0	0	8	0	0	0	0.0	0.0	11.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.1	2.0	0.3	0.0	1.0	0.0	0.0	0.9	1.3	0.36	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	干ししいたけ(国産)	0.5	1	1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	11.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうが（根茎、生）	0.3	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	つぼ漬	10	6	6	7.8	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	1.5	0.0	0.5	170.0	14.0	3.0	2.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	10	4	4	8.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.6	0.6	0.7	0.3	0.0	0.9	0.0	0.1	3.0	30.0	3.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	330	690	0	860	72	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	4	3	3	2.7	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.6	228.0	16.0	1.0	3.0	6.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	2	8	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	2.0	2.1	2.0	2.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本みりん）	2	5	5	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.9	0.5	0.5	0.9	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
鶏飯（だし汁）	鶏肉	30	60	60	20.7	4.9	0.0	4.9	4.2	0.0	29	4.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	18.0	81.0	2.0	6.0	48.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	12	0	0	0	0	12	0	0	0	0.0	0.0	16.0	0.0	0.1	1.5	0.0	0.1	0.1	3.0	0.5	0.0	1.0	0.0	0.0	1.3	2.0	0.55	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	わけぎ（葉、生）	10	3	3	9.0	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	0.3	0.0	0.7	0.0	0.1	0.0	23.0	6.0	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	270	7	270	22	0	0	0	0.1	0.0	17.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	12.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	3	2	2	2.0	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.5	171.0	12.0	1.0	2.0	5.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	天塩	0.6	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	228.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	130	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	削り節	2	7	7	0.3	1.3	1.3	1.5	0.0	0.0	4	0.1	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	10.0	16.0	1.0	2.0	14.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	1.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.5	2	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
がね	さつまいも（塊根、皮つき、生）	30	38	42	19.4	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.2	8.5	9.3	8.5	9.2	0.8	0.0	9.9	0.1	0.3	7.0	114.0	12.0	7.0	14.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	12	0	12	1	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.1	0.0	15.0	0.1	1.4	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.30	0.50	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	10	3	4	9.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.7	0.7	0.7	0.2	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	15.0	2.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	10	4	4	8.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.6	0.6	0.7	0.3	0.0	0.9	0.0	0.1	3.0	30.0	3.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	330	690	0	860	72	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	にら（葉、生）	5	1	1	4.6	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	26.0	2.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	175	2	175	15	0	0	0	0.0	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	5.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	薄力粉（１等）	5	17	18	0.7	0.4	0.4	0.4	0.1	0.1	0	0.1	3.7	4.0	3.7	3.7	0.1	0.0	3.8	0.0	0.0	0.0	6.0	1.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.04	0.10	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	薄力粉（１等）	10	35	37	1.4	0.8	0.8	0.8	0.1	0.1	0	0.2	7.3	8.0	7.3	7.4	0.3	0.0	7.6	0.0	0.0	0.0	11.0	2.0	1.0	6.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	1.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.08	0.10	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.3	1	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	2	8	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	2.0	2.1	2.0	2.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	29.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	10	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	揚げ油	5	46	46	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 10日 （木）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	α加ｴﾝ	β加ｴﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-加ｴﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g				g				
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2.8	0.5	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	2.1	2.05	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
小松菜のおひたし	こまつな（葉、生）	5	1	1	4.7	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	1.0	25.0	9.0	1.0	2.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	155	1	155	13	0	0	0	0.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	6.0	0.0	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	緑豆もやし（生）	25	4	4	23.9	0.3	0.3	0.4	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.3	0.3	0.5	0.3	0.0	0.7	0.0	0.1	1.0	17.0	3.0	2.0	6.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1	0	0	14	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	1	2	0	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	10.0	0.1	0.4	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	油揚げ	3	11	12	1.2	0.7	0.7	0.7	0.9	0.9	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	3.0	9.0	5.0	11.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	3	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.2	2.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2	2	2	1.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	114.0	8.0	1.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本みりん）	0.3	1	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	粉かつお	0.5	2	2	0.1	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	4.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
さつま揚げと野菜の煮物	さつま揚げ	10	14	14	6.8	1.3	0.0	1.3	0.3	0.3	2	0.4	1.5	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	1.4	0.0	0.2	73.0	6.0	6.0	1.0	7.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.15	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	じゃがいも（塊茎、生）	15	9	11	12.0	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	1.3	2.6	2.3	1.3	1.3	0.0	2.6	0.1	0.2	0.0	62.0	1.0	3.0	7.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	1	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0	0.0	3.0	0.1	0.1	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.10	0.2	0.5	0.6	0.0
	だいこん（根，皮つき，生）	15	2	3	14.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.1	3.0	35.0	4.0	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	5	2	2	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.3	0.3	0.3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	1.0	15.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	165	345	0	430	36	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	だし汁	30	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2	2	2	1.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	114.0	8.0	1.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本みりん）	2	5	5	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.9	0.5	0.5	0.9	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
炒り卵（鶏飯用）	鶏卵．全卵（生）	30	43	45	22.5	3.4	3.4	3.7	2.8	2.8	111	3.1	1.0	0.1	0.1	1.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	42.0	39.0	14.0	3.0	51.0	0.5	0.3	0.0	0.0	10	7	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	63	0	0	4	2	63	1	0	0	0.2	0.0	4.0	0.0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.3	15.0	0.4	7.2	0.0	0.0	0.1	0.9	1.3	0.43	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	米糠白絞油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.33	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	0.3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.3	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	合計	830.4	825	851	392.7	29.2	12.8	31.1	27.1	6.7	167	28.2	107.0	99.9	91.5	98.9	5.4	0.0	111.6	0.2	6.1	1547	1032	313	93	503	2.5	2.6	0.37	1.25	11	9	1	84	0.0	0.0	
			7.4	0.0	157	825	2350	15	2766	388	1.4	2.5	0.1	4.7	0.9	88	0.33	0.64	7.3	6.5	0.45	1.1	103	2.43	12.3	35	0.7	3.8	9.34	8.54	5.55	0.9	2.7	0.2	0.5	0.6	0.0
	基準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充足		99.4					103.7				122.6					83.1					157.2		69.6	77.5		62.5	86.7									
								5.0							180.0	14666.7								8.1											#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 11日 （金）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質（g）	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g		g					
ソフトフランスパン（イチマ	ソフトフランスパン（学校給食会）	70	188	188	24.5	6.0	0.0	6.0	4.3	0.0	0	4.3	33.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	33.0	0.0	0.8	238	77	23	13	48	0.4	0.5	0.00	0.00	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	18	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
牛乳コーヒー(牛乳)	牛乳（コーヒー牛乳用）	200	134	134	174.8	6.6	0.0	6.6	7.6	0.0	24	7.6	9.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.6	0.0	1.4	82.0	300.0	220.0	20.0	186.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	76	0	12	0	12	76	1	0	0	0.0	0.0	4.0	0.1	0.3	0.2	0.0	0.1	0.6	10.0	1.1	0.0	2.0	0.0	0.2	4.7	1.7	0.24	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
ビーフンスープ②	ビーフン	20	72	75	2.2	1.2	1.2	1.4	0.3	0.3	0	0.3	16.1	16.0	14.5	16.1	0.2	0.0	16.0	0.0	0.1	0.0	7.0	3.0	3.0	12.0	0.1	0.1	0.0	0.1	1	1	1	5	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.11	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	若鶏．もも（皮つき，生）	30	57	61	20.6	5.1	5.1	5.0	4.1	4.1	27	4.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	19.0	87.0	2.0	6.0	51.0	0.2	0.5	0.0	0.0	0	5	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	12	0	0	0	0	12	0	0	0	0.0	0.0	9.0	0.0	0.1	1.4	2.6	0.1	0.1	4.0	0.2	1.1	1.0	0.0	0.1	1.3	2.0	0.56	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	0.5	1	1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にら（葉、生）	10	2	2	9.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	51.0	5.0	2.0	3.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	350	3	350	29	0	0	0	0.1	0.0	18.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	10.0	0.1	0.2	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	きくらげ（乾）	0.5	1	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	5.0	2.0	1.0	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	ほんしめじ（生）	15	3	2	14.0	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	47.0	0.0	1.0	11.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0	4.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	チンゲンサイ（葉、生）	15	1	1	14.4	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.3	0.0	0.1	5.0	39.0	15.0	2.0	4.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	300	0	300	26	0	0	0	0.0	0.0	13.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	10.0	0.0	0.2	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	10	4	4	8.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.6	0.6	0.7	0.3	0.0	0.9	0.0	0.1	3.0	30.0	3.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	330	690	0	860	72	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	塩・こしょう	1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	390.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1	1	1	0.7	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	57.0	4.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.5	2	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	150	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	削り節	2	7	7	0.3	1.3	1.3	1.5	0.0	0.0	4	0.1	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	10.0	16.0	1.0	2.0	14.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	1.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
バインミー（肉）	若鶏．もも（皮つき，生）	60	114	122	41.1	10.2	10.2	10.0	8.1	8.1	53	8.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	37.0	174.0	3.0	13.0	102.0	0.4	1.0	0.0	0.0	0	10	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	24	0	0	0	0	24	0	0	0	0.1	0.0	17.0	0.1	0.1	2.9	5.1	0.2	0.2	8.0	0.5	2.1	2.0	0.0	0.1	2.6	4.0	1.11	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんにく（りん茎、生）	0.2	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	4	3	3	2.7	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.6	228.0	16.0	1.0	3.0	6.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本みりん）	2	5	5	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.9	0.5	0.5	0.9	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	2	8	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	2.0	2.1	2.0	2.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	米糠白絞油	2	18	18	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.8	0.67	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
紅白なます	だいこん（根，皮つき，生）	20	3	4	18.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.6	0.3	0.0	0.8	0.0	0.1	4.0	46.0	5.0	2.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	7.0	0.0	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	20	7	8	17.8	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	1.4	1.2	1.2	1.4	0.6	0.0	1.9	0.0	0.2	6.0	60.0	6.0	2.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	660	1380	0	1720	144	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	米酢	6	4	3	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.4	0.3	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	3	12	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3.0	3.1	3.0	3.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	117.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
豆乳のチェー	白玉団子（10g）	20	38	38	11.1	0.6	0.0	0.6	0.1	0.0	0	0.1	8.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	8.2	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	5.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	6	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.03	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	さつまいも（塊根、皮むき、生）	30	38	40	19.7	0.3	0.3	0.4	0.0	0.0	0	0.1	8.5	9.3	8.5	8.9	0.7	0.0	9.6	0.1	0.3	3.0	144.0	11.0	7.0	14.0	0.2	0.1	0.1	0.1	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	8	0	8	1	0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.1	0.0	15.0	0.3	1.2	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.50	0.0	0.0	0.0	0.0
	あずき（全粒，乾）	7	21	24	1.0	1.2	1.2	1.5	0.1	0.1	0	0.1	3.0	3.3	3.0	2.6	1.7	0.0	4.2	0.1	0.2	0.0	91.0	5.0	9.0	25.0	0.4	0.2	0.1	0.1	0	0	0	15	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.2	0.8	1.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.0	9.0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.04	0.10	1.00	0.4	0.2	1.2	0.0
	豆乳（豆乳）	5	2	2	4.5	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0	0.1	0.2	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	10.0	1.0	1.0	2.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	3	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.05	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	4	16	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4.0	4.2	4.0	4.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.5	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 11日 （金）　中学校　普通食　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質（g）	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g		g					
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
	合 計	711.5	764	782	393.5	33.9	20.3	34.6	26.8	12.7	108	27.6	93.5	42.1	39.0	42.9	6.3	0.0	97.5	0.5	6.5	1200	1208	307	90	499	2.8	3.5	0.29	0.56	2	16	1	38	0.0	0.0	
			0.0	0.0	130	990	2741	3	3251	402	1.5	2.3	0.0	0.6	0.9	68	0.37	0.62	7.1	11.6	0.52	1.3	87	2.70	6.8	24	0.4	3.0	9.16	8.70	2.88	0.7	3.5	0.4	0.2	1.2	0.0
	基 準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充 足		92.0					115.3				120.0					96.9					122.0		68.2	75.0		70.0	116.7									
								1.0							180.0	11333.3								9.0											#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 14日 （月）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質 (g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g					g					mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g			g						
ごはん	水稲穀粒（精白米）	100	342	358	14.9	5.3	5.3	6.1	0.8	0.8	0	0.9	75.6	83.1	75.6	78.1	0.5	0.0	77.6	0.0	0.4	1	89	5	23	95	0.8	1.4	0.22	0.81	0	2	0	69	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	2.6	0.1	0.0	12.0	0.7	1.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.2	0.31	0.00	0.50	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	110	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
ビビンバ（肉）	サラダ油	2	18	18	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.1	0.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.8	0.82	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	豚肉	50	92	92	34.1	10.3	0.0	10.3	5.1	0.0	34	5.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	24.0	175.0	2.0	12.0	100.0	0.4	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.5	0.1	3.1	0.0	0.2	0.2	1.0	0.4	0.0	1.0	0.0	0.1	1.8	2.1	0.62	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	黄だいず（国産，乾）	10	37	42	1.2	3.3	3.3	3.4	1.9	1.9	0	2.0	0.7	0.7	0.7	0.8	2.2	0.0	3.0	0.2	0.5	0.0	190.0	18.0	22.0	49.0	0.7	0.3	0.1	0.2	0	1	0	35	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1.3	0.9	2.0	0.1	0.0	0.2	1.0	0.1	0.0	26.0	0.1	2.8	0.0	0.0	0.0	0.3	0.5	1.04	0.20	1.60	0.5	0.2	1.5	0.0
	にんにく（りん茎、生）	0.3	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうが（根茎、生）	0.3	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	切干しだいこん（乾）	10	28	30	0.8	0.7	0.7	1.0	0.0	0.0	0	0.1	5.1	0.0	0.0	5.1	2.1	0.0	7.0	0.0	0.9	21.0	350.0	50.0	16.0	22.0	0.3	0.2	0.0	0.1	2	0	0	3	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.6	0.0	0.0	21.0	0.1	0.6	3.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.02	0.50	1.60	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	4	16	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4.0	4.2	4.0	4.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	6	5	5	4.0	0.4	0.4	0.5	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.1	0.1	0.5	0.0	0.0	0.5	0.1	0.9	342.0	23.0	2.0	4.0	10.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	1	0	3	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.7	0.0	0.1	0.9	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本みりん）	4	10	10	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1.7	1.1	1.1	1.7	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	一味唐辛子	0.03	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	2	1	3	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
チヂミ	地粉	8	29	29	1.1	0.6	0.0	0.6	0.1	0.0	0	0.1	6.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	6.1	0.0	0.0	0.0	10.0	2.0	1.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.07	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	上新粉	5.6	19	20	0.8	0.3	0.3	0.3	0.0	0.0	0	0.1	4.3	4.7	4.3	4.4	0.0	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	1.0	5.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	4	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	24	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にら（葉、生）	3	1	1	2.8	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	15.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	105	1	105	9	0	0	0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	こまつな（葉、生）	5	1	1	4.7	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	1.0	25.0	9.0	1.0	2.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	155	1	155	13	0	0	0	0.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	6.0	0.0	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	5	2	2	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.3	0.3	0.3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	1.0	15.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	165	345	0	430	36	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（純米酒）	0.5	1	1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	3	2	2	2.0	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.5	171.0	12.0	1.0	2.0	5.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんにく（りん茎、生）	0.05	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	米酢	1.5	1	1	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	3	12	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3.0	3.1	3.0	3.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	0.5	4	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.21	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	1	3	3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.8	0.9	0.8	0.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
ビビンバ（ナムル）	にんじん（根、皮つき，生）	15	5	6	13.4	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	1.0	0.9	0.9	1.0	0.4	0.0	1.4	0.0	0.1	4.0	45.0	4.0	2.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	495	1035	0	1290	108	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	3.0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	緑豆もやし（生）	20	3	3	19.1	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.3	0.3	0.4	0.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	14.0	2.0	2.0	5.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	11	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	8.0	0.1	0.3	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	ほうれんそう（葉、通年平均、生）	15	3	3	13.9	0.3	0.3	0.3	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.5	0.1	0.3	2.0	104.0	7.0	10.0	7.0	0.3	0.1	0.0	0.1	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	630	5	630	53	0	0	0	0.0	0.0	41.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	32.0	0.0	0.4	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.03	0.10	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.5	1	1	1.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	86.0	6.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 14日 （月）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g		g					
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
	白ごま（いり）	1	6	6	0.0	0.2	0.0	0.2	0.5	0.0	0	0.5	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	4.0	12.0	4.0	6.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.23	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	1.5	13	14	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	1.5	0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.6	0.62	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
ピリ辛大根	だいこん（根，皮つき，生）	30	5	5	28.4	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.8	0.8	0.8	0.9	0.4	0.0	1.2	0.0	0.2	6.0	69.0	7.0	3.0	5.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.5	2	2	1.7	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.4	143.0	10.0	1.0	2.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.3	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	一味唐辛子	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	白ごま（いり）	0.5	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	6.0	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.12	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	合 計	649.19	812	837	328.3	28.9	11.3	30.5	22.1	6.7	34	22.6	114.9	100.4	92.1	102.0	7.0	0.0	122.8	0.5	5.4	1001	1443	350	130	512	3.0	3.5	0.49	1.52	3	4	0	131	0.0	0.0	
			7.4	0.0	76	660	2287	9	2616	295	0.1	1.6	0.1	4.6	1.2	70	0.79	0.56	7.5	5.3	0.48	0.2	132	1.73	7.5	21	0.8	2.6	8.14	5.49	4.96	1.1	5.1	0.5	0.2	1.5	0.0
	基 準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充 足		97.8					101.7				98.3					107.7					101.7		77.8	108.3		75.0	116.7									
								3.0							240.0	11666.7								5.8												#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 15日 （火）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	エネルギー kCal	エネルギー 15E	水分 g	たんぱく質 20E g	アミノ酸組成によるたんぱく質 (g) g	たんぱく質 g	脂質 20E g	トリアシルグリセロール当量 g	コレステロール mg	脂質 g	炭水化物 20E g	利用可能炭水化物 単糖当量 g	利用可能炭水化物 質量計 g	利用可能炭水化物 差引き法による g	食物繊維総量 g	糖アルコール g	炭水化物 g	有機酸 g	灰分 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	マンガン mg	ヨウ素 μg	セレン μg	クロム μg	モリブデン μg	たんぱく質 動物性 g	たんぱく質 植物性 g	
			脂質			ビタミンA						ビタミンE / トコフェロール																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他		レチノール	αカロテン	βカロテン	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール当量	ビタミンD	α	β	γ	δ	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ナイアシン当量	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg					μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g				g			
クリームソースピラフ（ピラフ）	水稲穀粒（精白米）	100	342	358	14.9	5.3	5.3	6.1	0.8	0.8	0	0.9	75.6	83.1	75.6	78.1	0.5	0.0	77.6	0.0	0.4	1	89	5	23	95	0.8	1.4	0.22	0.81	0	2	0	69	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	2.6	0.1	0.0	12.0	0.7	1.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.2	0.31	0.00	0.50	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	1	1	1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	パプリカ（粉）	0.4	2	2	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	11.0	1.0	1.0	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	20	8	24	2	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.03	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	110	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
クリームソースピラフ（クリームソース）	調合油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	鶏小間	20	40	40	13.8	3.2	0.0	3.2	2.8	0.0	20	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	12.0	54.0	1.0	4.0	32.0	0.1	0.3	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	8	0	0	0	0	8	0	0	0	0.0	0.0	11.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.1	2.0	0.3	0.0	1.0	0.0	0.0	0.9	1.3	0.36	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	10	4	4	8.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.6	0.6	0.7	0.3	0.0	0.9	0.0	0.1	3.0	30.0	3.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	330	690	0	860	72	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	30	10	11	27.0	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	2.1	2.1	2.1	2.1	0.5	0.0	2.5	0.1	0.1	1.0	45.0	5.0	3.0	9.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	5.0	0.1	0.2	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	ベーコン（ベーコン）	10	40	41	4.5	1.1	1.1	1.3	3.8	3.8	5	3.9	0.3	0.3	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	80.0	21.0	1.0	2.0	23.0	0.1	0.2	0.0	0.0	6	2	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	0.6	0.0	0.1	0.0	0.1	0.6	4.0	0.0	0.2	1.5	1.8	0.36	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	マッシュルーム（生）	10	2	1	9.4	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.2	0.0	0.1	1.0	35.0	0.0	1.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0	3.0	0.2	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	パセリ（葉、生）	1	0	0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	10.0	3.0	0.0	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	74	1	74	6	0	0	0	0.0	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	390.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	薄力粉（１等）	4	14	15	0.6	0.3	0.3	0.3	0.1	0.1	0	0.1	2.9	3.2	2.9	3.0	0.1	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	4.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.03	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	2	18	18	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	1.9	0	2.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.1	0.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.8	0.82	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	有塩バター	2	14	15	0.3	0.0	0.0	0.0	1.5	1.5	4	1.6	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	15.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	10	0	4	0	4	10	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.4	0.04	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	牛乳（調理用）	40	27	27	35.0	1.3	0.0	1.3	1.5	0.0	5	1.5	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	0.0	0.3	16.0	60.0	44.0	4.0	37.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	15	0	2	0	2	15	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	2.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.4	0.05	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	40	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
メルルーサのトマトチーズ焼き	メルルーサ（生）	50	37	39	40.6	7.3	7.3	8.5	0.3	0.3	23	0.3	1.3	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	70.0	160.0	6.0	19.0	75.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	3	0	0	0	0	3	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	2.1	0.0	0.4	3.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.10	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（純米酒）	0.5	1	1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	オリーブ油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.7	0.07	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんにく（りん茎、生）	0.2	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	15	5	5	13.5	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	1.0	1.1	1.0	1.1	0.2	0.0	1.3	0.0	0.1	0.0	23.0	3.0	1.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	青ピーマン（果実、生）	3	1	1	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	12	0	12	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	天塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	76.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ケチャップ1k	15	18	18	9.9	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0	0.0	4.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	4.1	0.0	0.6	195.0	71.0	3.0	3.0	5.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	101	0	101	8	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	粉チーズ	5	5	5	4.0	0.7	0.0	0.7	0.2	0.0	1	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	20.0	3.0	3.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	2	0	0	0	1	2	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	アルミカップ	1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
ほうれん草とコーンのソテー	ほうれんそう（葉、通年平均、生）	10	2	2	9.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.1	0.2	2.0	69.0	5.0	7.0	5.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	420	3	420	35	0	0	0	0.0	0.0	27.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	21.0	0.0	0.3	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	スイートコーン（未熟種子ホール，冷凍）	5	5	5	3.8	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0	0.1	0.8	0.7	0.6	0.8	0.1	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	12.0	0.0	2.0	5.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	2	2	3	4	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.03	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	緑豆もやし（生）	20	3	3	19.1	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.3	0.3	0.4	0.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	14.0	2.0	2.0	5.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	11	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	8.0	0.1	0.3	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 15日 （火）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																		脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g				g				
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	29.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
ボイルポテト	じゃがいも（塊茎、生）	40	24	30	31.9	0.5	0.5	0.7	0.0	0.0	0	0.0	3.4	6.8	6.2	3.4	3.6	0.0	6.9	0.2	0.4	0.0	164.0	2.0	8.0	19.0	0.2	0.1	0.0	0.2	0	0	2	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.7	0.1	0.0	8.0	0.2	0.2	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.30	0.5	1.4	1.6	0.0
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	合計	750.31	772	799	427.2	27.7	15.8	30.5	23.4	11.5	58	23.8	104.4	98.3	89.7	91.7	6.6	0.1	110.0	0.5	5.4	1188	1162	308	101	521	1.9	2.8	0.41	1.14	6	5	2	82	0.0	0.0	
			7.4	0.0	113	332	1341	16	1506	237	0.7	2.2	0.0	2.3	0.4	60	0.41	0.56	6.2	7.1	0.44	0.8	77	2.10	4.5	32	0.2	3.0	10.19	6.59	3.10	0.6	2.5	0.5	1.4	1.6	0.0
	基準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充足		93.0					101.7				103.5					101.5					120.7		68.4	84.2		47.5	93.3									
								5.3							80.0	10000.0								7.0												#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 16日 （水）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質 (g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g					g					mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉	
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g			g							
鶏肉と根菜のうどん（麺）	冷凍うどん（東食）	200	264	264	134.4	5.0	0.0	5.0	1.0	0.0	0	1.0	58.6	0.0	50.4	0.0	2.6	0.0	58.6	0.0	1.0	370	18	12	12	36	0.4	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	ごま油	2	18	18	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.8	0.82	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
鶏肉と根菜のうどん（汁）	若鶏．もも（皮つき，生）	30	57	61	20.6	5.1	5.1	5.0	4.1	4.1	27	4.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	19.0	87.0	2.0	6.0	51.0	0.2	0.5	0.0	0.0	0	5	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	12	0	0	0	0	12	0	0	0	0.0	0.0	9.0	0.0	0.1	1.4	2.6	0.1	0.1	4.0	0.2	1.1	1.0	0.0	0.1	1.3	2.0	0.56	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	10	4	4	8.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.6	0.6	0.7	0.3	0.0	0.9	0.0	0.1	3.0	30.0	3.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	330	690	0	860	72	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	はくさい（結球葉、生）	20	3	3	19.0	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3	0.0	0.6	0.0	0.1	1.0	44.0	9.0	2.0	7.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	18	3	20	2	0	0	0	0.0	0.0	12.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	12.0	0.1	0.3	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	さといも（球茎、生）	20	11	12	16.8	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	2.1	2.2	2.1	2.1	0.5	0.0	2.6	0.1	0.2	0.0	128.0	2.0	4.0	11.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0	0.0	6.0	0.1	0.6	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	だいこん（根，皮つき，生）	15	2	3	14.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.1	3.0	35.0	4.0	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	こまつな（葉、生）	10	1	1	9.4	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	2.0	50.0	17.0	1.0	5.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	310	3	310	26	0	0	0	0.0	0.0	21.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	11.0	0.0	0.3	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	油揚げ	10	38	41	4.0	2.3	2.3	2.3	3.1	3.1	0	3.4	0.1	0.1	0.1	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	9.0	31.0	15.0	35.0	0.3	0.3	0.0	0.2	0	1	1	10	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.2	0.6	7.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	2.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.4	1.2	1.36	0.10	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	根深ねぎ（葉、軟白、生）	10	4	3	9.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.6	0.4	0.4	0.6	0.3	0.0	0.8	0.0	0.1	0.0	20.0	4.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	8	0	8	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	7.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	削り節	3	10	11	0.5	1.9	1.9	2.3	0.1	0.1	6	0.1	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	14.0	24.0	1.0	3.0	20.0	0.3	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	1.6	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	110	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本みりん）	1	2	2	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.3	0.3	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	1	1	1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	7.5	6	6	5.0	0.5	0.5	0.6	0.0	0.0	0	0.0	0.6	0.1	0.1	0.6	0.0	0.0	0.6	0.1	1.1	428.0	29.0	2.0	5.0	12.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	1	0	4	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.9	0.0	0.2	1.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	195.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.5	2	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
ししゃもとちくわの磯辺揚げ	ししゃも（生干し，生）	20	30	33	13.5	3.5	3.5	4.2	1.4	1.4	46	1.6	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	98.0	76.0	66.0	10.0	86.0	0.3	0.4	0.0	0.0	15	7	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	20	0	1	0	1	20	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.1	0.0	1.5	7.0	0.4	3.6	0.0	0.0	0.2	0.3	0.7	0.35	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	焼き竹輪	25	30	30	17.5	3.1	0.0	3.1	0.4	0.4	6	0.5	3.7	0.0	0.0	3.5	0.0	0.0	3.4	0.0	0.6	208.0	24.0	4.0	4.0	28.0	0.3	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.8	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.1	0.1	0.18	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	地粉	8	29	29	1.1	0.6	0.0	0.6	0.1	0.0	0	0.1	6.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	6.1	0.0	0.0	0.0	10.0	2.0	1.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.07	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.5	2	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	あおのり（素干し）	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	3.0	1.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	3	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	2	20	0	21	2	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	9	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	揚げ油	6	55	55	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3.4	0.7	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	2.5	2.46	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
さつまいもの甘煮	さつまいも（鳴門、皮むき、生）	40	50	54	26.2	0.4	0.4	0.5	0.0	0.0	0	0.1	11.3	12.4	11.3	11.9	0.9	0.0	12.8	0.2	0.4	4.0	192.0	14.0	10.0	19.0	0.2	0.1	0.1	0.2	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	11	0	11	1	0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.4	0.1	0.0	20.0	0.4	1.6	12.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.60	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	20	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	4	16	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4.0	4.2	4.0	4.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
なすとしめじのみそ炒め	なす（果実、生）	30	5	7	28.0	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.8	0.8	0.8	0.9	0.7	0.0	1.5	0.1	0.2	0.0	66.0	5.0	5.0	9.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	3	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	30	0	30	2	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	10.0	0.1	0.7	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.60	0.0	0.0	0.0	0.0
	鶏肉．ひき肉（生）	5	9	9	3.5	0.7	0.7	0.9	0.6	0.6	4	0.6	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	13.0	0.0	1.0	6.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	1	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.3	0.5	0.0	0.0	1.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.10	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	根深ねぎ（葉、軟白、生）	3	1	1	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	6.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 16日 （水）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																		脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g		g					
			0.0	0.0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	しめじ(国産)	10	1	1	9.3	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.1	1.0	30.0	0.0	1.0	8.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	4.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（吟醸酒）	0.5	1	1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	1	4	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	米みそ（淡色辛みそ）	2	4	4	0.9	0.2	0.2	0.3	0.1	0.1	0	0.1	0.4	0.2	0.2	0.4	0.1	0.0	0.4	0.0	0.3	98.0	8.0	2.0	2.0	3.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.07	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	1	9	9	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	合 計	835.9	799	816	522.0	30.8	15.5	32.7	27.3	12.8	89	28.2	103.6	24.0	73.0	30.0	6.8	0.0	105.1	0.5	6.4	1649	1179	402	107	532	3.0	2.2	0.28	0.64	18	15	1	25	0.0	0.0	
			7.4	0.0	109	332	1103	6	1264	215	1.0	2.5	0.1	6.2	1.4	66	0.31	0.60	7.0	8.9	0.38	2.5	98	1.76	10.4	29	0.5	4.1	8.30	7.96	6.45	0.9	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0
	基 準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充 足		96.3					109.0				122.6					104.6					167.6		89.3	89.2		75.0	73.3									
								2.0							280.0	11000.0								5.9											#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 17日 （木）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質 (g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g					g					mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g			g			g			
揚げパン(小学校)	コッペパン（学校給食会）	70	188	188	23.1	6.2	0.0	6.2	3.5	0.0	0	3.5	34.7	0.0	0.0	0.0	1.4	0.0	34.7	0.0	1.1	294	70	22	12	45	0.4	0.5	0.00	0.00	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	きな粉（全粒大豆，黄大豆）	6	27	27	0.2	2.1	2.1	2.2	1.5	1.5	0	1.5	0.8	0.4	0.4	0.8	1.1	0.0	1.7	0.0	0.3	0.0	120.0	11.0	16.0	40.0	0.5	0.2	0.1	0.2	0	0	1	23	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.7	0.5	2.0	0.0	0.0	0.1	0.7	0.0	0.0	13.0	0.1	1.9	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.84	0.20	0.90	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	6	23	23	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	5.9	6.2	5.9	5.9	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.05	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	揚げ油	6	55	55	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3.4	0.7	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	2.5	2.46	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	3	12	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3.0	3.1	3.0	3.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	きな粉（全粒大豆，黄大豆）	3	14	14	0.1	1.0	1.0	1.1	0.7	0.7	0	0.8	0.4	0.2	0.2	0.4	0.5	0.0	0.9	0.0	0.2	0.0	60.0	6.0	8.0	20.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	0	11	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.3	1.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0	7.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.42	0.10	0.50	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
ポークビーンズ	黄だいず（国産，乾）	20	74	84	2.5	6.6	6.6	6.8	3.7	3.7	0	3.9	1.3	1.4	1.3	1.7	4.3	0.0	5.9	0.3	0.9	0.0	380.0	36.0	44.0	98.0	1.4	0.6	0.2	0.5	0	1	1	70	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	2.6	1.7	4.0	0.1	0.1	0.4	2.0	0.1	0.0	52.0	0.3	5.6	1.0	0.0	0.0	0.5	1.0	2.08	0.30	3.30	0.9	0.3	3.1	0.0
	ぶた中型種、もも（脂身つき、生）	20	42	45	12.8	3.2	3.2	3.9	2.9	2.9	14	3.0	0.9	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	10.0	66.0	1.0	4.0	38.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	1.4	2.2	0.1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	1.3	0.30	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	じゃがいも（塊茎、生）	40	24	30	31.9	0.5	0.5	0.7	0.0	0.0	0	0.0	3.4	6.8	6.2	3.4	3.6	0.0	6.9	0.2	0.4	0.0	164.0	2.0	8.0	19.0	0.2	0.1	0.0	0.2	0	0	2	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.7	0.1	0.0	8.0	0.2	0.2	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.30	0.5	1.4	1.6	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	15	5	6	13.4	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	1.0	0.9	0.9	1.0	0.4	0.0	1.4	0.0	0.1	4.0	45.0	4.0	2.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	495	1035	0	1290	108	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	3.0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	40	13	14	36.0	0.3	0.3	0.4	0.0	0.0	0	0.0	2.8	2.8	2.8	2.8	0.6	0.0	3.4	0.1	0.2	1.0	60.0	7.0	4.0	12.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	6.0	0.1	0.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	マッシュルーム(ｽﾗｲｽ)	10	1	1	9.4	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	1.0	35.0	0.0	1.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	3.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	トマト加工品（ケチャップ）	10	11	12	6.6	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	2.4	2.4	2.4	2.6	0.2	0.0	2.8	0.1	0.4	120.0	38.0	2.0	2.0	4.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	51	0	51	4	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	1.0	0.0	0.5	1.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.01	0.10	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	トマト缶詰（ホール，食塩無添加）	8	2	2	7.5	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.3	0.3	0.3	0.1	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	19.0	1.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	46	0	46	4	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	0.5	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.6	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	234.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	中濃ソース	2	3	3	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.6	0.5	0.5	0.6	0.0	0.0	0.6	0.0	0.1	46.0	4.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ウスターソース	2	2	2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.2	66.0	4.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	米糠サラダ油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.33	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	花がつお	1	4	4	0.2	0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	9.0	0.0	1.0	8.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	40	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.5	2	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
鮭のコーンマヨネーズ焼き50ｇ	鮭切身	50	67	67	36.2	11.2	0.0	11.2	2.1	0.0	30	2.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.6	33.0	175.0	7.0	14.0	120.0	0.3	0.3	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	6	0	0	0	0	6	16	1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	3.4	0.0	0.3	3.0	10.0	0.6	0.0	1.0	0.0	0.1	0.3	0.8	0.46	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	0.5	1	1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	粉チーズ	1	1	1	0.8	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	1.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	スイートコーン缶詰（クリームスタイル）	10	8	8	7.8	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0	0.1	1.7	0.0	0.0	1.7	0.2	0.0	1.9	0.0	0.1	26.0	15.0	0.0	2.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	2	1	5	5	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.02	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	マヨネーズ（全卵型）	15	100	106	2.5	0.2	0.2	0.2	10.9	10.9	8	11.4	0.3	0.3	0.3	1.1	0.0	0.0	0.5	0.1	0.3	110.0	2.0	1.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	4	0	0	0	0	4	0	2	0	5.0	0.3	18.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.3	0.9	6.0	3.53	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	パセリ（葉、生）	0.3	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	22	0	22	2	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
茎わかめの	きゅうり（果実、生）	5	1	1	4.8	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	10.0	1.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 17日 （木）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質（g）	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g		g					
サラダ			0.0	0.0	0	0	17	0	17	1	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	キャベツ（結球葉、生）	10	2	2	9.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.2	0.0	0.5	0.0	0.1	1.0	20.0	4.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	5	0	5	0	0	0	0	0.0	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.0	0.0	0.2	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	5	2	2	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.3	0.3	0.3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	1.0	15.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	165	345	0	430	36	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	くきわかめ（湯通し塩蔵，塩抜き）	5	1	1	4.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.4	155.0	4.0	4.0	4.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	3	0	3	0	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	スイートコーン（未熟種子ホール，冷凍）	3	3	3	2.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.4	0.4	0.5	0.1	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	1	1	2	2	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	ちりめんじゃこ	2	2	2	1.4	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	32.0	4.0	4.0	2.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	3	0	0	0	0	3	1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1	1	1	0.7	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	57.0	4.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	米酢	3	2	1	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	0.5	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
かぶの即席漬	かぶ（根，皮つき，生）	30	5	6	28.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.9	0.9	0.9	0.9	0.5	0.0	1.4	0.0	0.2	2.0	84.0	7.0	2.0	8.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	14.0	0.1	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.10	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	合 計	647.48	850	877	428.0	40.4	14.9	42.1	40.8	20.8	59	41.7	73.4	29.3	28.2	30.6	13.9	0.0	85.2	0.9	7.2	1428	1697	345	152	640	3.5	2.3	0.50	1.04	0	1	4	106	0.0	0.0	
			7.4	0.0	88	663	1543	7	1876	243	17.1	5.1	0.4	12.4	3.5	55	0.66	0.65	9.2	7.0	0.78	3.3	135	1.93	10.4	32	0.1	3.6	9.06	12.92	10.97	1.3	6.8	1.4	1.7	4.7	0.0
	基 準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充 足		102.4					140.3				181.3					213.8					145.1		76.7	126.7		87.5	76.7									
								2.3							700.0	9166.7								6.4												#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 18日 （金）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質 (g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g			g						
栗ご飯	水稲穀粒（精白米）	80	274	286	11.9	4.2	4.2	4.9	0.6	0.6	0	0.7	60.5	66.5	60.5	62.5	0.4	0.0	62.1	0.0	0.3	1	71	4	18	76	0.6	1.1	0.18	0.65	0	2	0	55	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.0	2.1	0.1	0.0	10.0	0.5	1.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.25	0.00	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	もち米	5	18	18	0.8	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0	0.0	3.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	1.0	5.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	2	2	2	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	だし昆布	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	6.0	12.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	94	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	栗	20	33	33	11.8	0.6	0.0	0.6	0.1	0.0	0	0.1	7.4	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	7.4	0.0	0.2	0.0	84.0	5.0	8.0	14.0	0.2	0.1	0.1	0.7	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	5	5	0	7	1	0	0	0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	15.0	0.2	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.05	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	3	12	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3.0	3.1	3.0	3.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.3	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	17.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本みりん）	1.5	4	4	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.6	0.4	0.4	0.6	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	10	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	白ごま（いり）	1.5	9	9	0.0	0.3	0.0	0.3	0.8	0.0	0	0.8	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	6.0	18.0	5.0	8.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.35	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
味噌けんちん汁（小学校）	若鶏，むね（皮つき、生）	10	13	15	7.3	1.7	1.7	2.1	0.6	0.6	7	0.6	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	4.0	34.0	0.0	3.0	20.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	2	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.1	1.5	0.1	0.0	1.0	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.10	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	だいこん（根，皮つき，生）	15	2	3	14.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.1	3.0	35.0	4.0	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	根深ねぎ（葉、軟白、生）	10	4	3	9.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.6	0.4	0.4	0.6	0.3	0.0	0.8	0.0	0.1	0.0	20.0	4.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	8	0	8	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	7.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごぼう（根、生）	10	6	7	8.2	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	1.0	0.1	0.1	1.0	0.6	0.0	1.5	0.0	0.1	2.0	32.0	5.0	5.0	6.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	7.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.20	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	じゃがいも（塊茎、生）	20	12	15	16.0	0.3	0.3	0.4	0.0	0.0	0	0.0	1.7	3.4	3.1	1.7	1.8	0.0	3.5	0.1	0.2	0.0	82.0	1.0	4.0	9.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	1	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0	4.0	0.1	0.1	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.20	0.3	0.7	0.8	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	10	4	4	8.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.6	0.6	0.7	0.3	0.0	0.9	0.0	0.1	3.0	30.0	3.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	330	690	0	860	72	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	板こんにゃく（精粉こんにゃく）	15	1	1	14.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	2.0	5.0	6.0	0.0	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	米みそ（赤色辛みそ）	10	18	19	4.6	1.1	1.1	1.3	0.5	0.5	0	0.6	1.9	0.0	0.0	1.9	0.4	0.0	2.1	0.0	1.5	510.0	44.0	13.0	8.0	20.0	0.4	0.1	0.0	0.0	0	1	0	7	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.3	1.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.0	4.0	0.0	1.4	0.0	0.0	1.3	0.1	0.1	0.32	0.10	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	米糠白絞油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.33	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	削り節	2	7	7	0.3	1.3	1.3	1.5	0.0	0.0	4	0.1	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	10.0	16.0	1.0	2.0	14.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	1.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	110	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.5	2	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
もち米しゅうまい★	ぶた．ひき肉（生）	40	84	94	25.9	6.4	6.4	7.1	6.4	6.4	30	6.9	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	23.0	116.0	2.0	8.0	48.0	0.4	1.1	0.0	0.0	0	8	1	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.3	0.1	2.2	3.6	0.1	0.2	1.0	0.5	1.3	0.0	0.0	0.0	2.5	3.0	0.65	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	絹ごし豆腐	20	11	12	17.7	1.1	1.1	1.1	0.6	0.6	0	0.7	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.1	2.0	30.0	15.0	10.0	14.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	0	14	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.2	2.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	2.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.37	0.00	0.10	0.1	0.0	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	2	2	2	1.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	114.0	8.0	1.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	1	1	1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	20	7	7	18.0	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	1.4	1.4	1.4	1.4	0.3	0.0	1.7	0.0	0.1	0.0	30.0	3.0	2.0	6.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	3.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうが（根茎、生）	0.3	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	117.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	0.3	3	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.3	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 18日 （金）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g		g					
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.12	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2	2	2	1.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	114.0	8.0	1.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	0.2	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	5	17	17	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4.1	4.5	4.1	4.1	0.0	0.0	4.1	0.0	0.0	0.0	2.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	もち米	10	36	36	1.6	0.6	0.0	0.6	0.1	0.0	0	0.1	7.7	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	7.7	0.0	0.0	0.0	9.0	1.0	2.0	9.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.03	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
きぬかつぎ	さといも（球茎、生）	30	16	17	25.2	0.4	0.4	0.5	0.0	0.0	0	0.0	3.1	3.4	3.1	3.2	0.7	0.0	3.9	0.2	0.4	0.0	192.0	3.0	6.0	17.0	0.2	0.1	0.1	0.1	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.5	0.1	0.0	9.0	0.1	0.9	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.50	0.0	0.0	0.0	0.0
	白みそ(国産)	1.5	3	3	0.6	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.6	0.0	0.1	36.0	5.0	1.0	0.0	2.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.03	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	赤みそ(国産)	1.5	3	3	0.7	0.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0	0.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.2	77.0	7.0	2.0	1.0	3.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.05	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	1	4	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	0.5	1	1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本みりん）	0.5	1	1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	だし汁	5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.5	2	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
お月見だんご5番	白玉だんご	20	74	74	2.5	1.3	0.0	1.3	0.2	0.0	0	0.2	16.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	16.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	9.0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.07	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	1.6	6	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1.6	1.7	1.6	1.6	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.2	1	1	0.8	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	68.0	5.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本みりん）	0.4	1	1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	6	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.4	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.3	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	合計	802.4	837	867	384.4	27.1	17.3	29.9	18.7	9.0	41	19.6	130.4	88.8	81.5	87.9	7.0	0.0	135.9	0.3	5.5	1269	1166	316	112	480	3.2	3.4	0.56	1.92	0	13	2	82	0.0	0.0	
			7.4	0.0	80	335	719	0	880	154	0.3	1.2	0.0	2.2	0.5	10	0.61	0.49	8.1	10.4	0.57	0.6	81	1.97	6.6	22	0.5	3.1	8.39	4.64	2.78	0.9	2.9	0.4	0.7	0.9	0.0
	基準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充足		100.8					99.7				85.2					107.7					129.0		70.2	93.3		80.0	113.3								
								0.0							100.0	1666.7								6.6											#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 24日 （木）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質 (g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉	
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g			g						
雑穀ごはん	水稲穀粒（精白米）	86	294	308	12.8	4.6	4.6	5.2	0.7	0.7	0	0.8	65.0	71.5	65.0	67.2	0.4	0.0	66.7	0.0	0.3	1	77	4	20	82	0.7	1.2	0.19	0.70	0	2	0	59	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.0	2.2	0.1	0.0	10.0	0.6	1.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.2	0.27	0.00	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	きび（精白粒）	5	18	18	0.7	0.5	0.5	0.6	0.1	0.1	0	0.2	3.5	3.6	3.3	3.5	0.1	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0	4.0	8.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0	0.0	1.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.09	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	赤米	4	14	14	0.6	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0	0.0	3.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.1	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	1.0	4.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	おおむぎ（押麦）	5	16	17	0.6	0.3	0.3	0.3	0.1	0.1	0	0.1	3.3	3.6	3.3	3.4	0.6	0.0	3.9	0.0	0.0	0.0	11.0	1.0	2.0	8.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0	0.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.03	0.20	0.20	0.1	0.2	0.3	0.0
	水	100	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
味噌汁	にんじん（根、皮つき，生）	10	4	4	8.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.6	0.6	0.7	0.3	0.0	0.9	0.0	0.1	3.0	30.0	3.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	330	690	0	860	72	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	はくさい（結球葉、生）	15	2	2	14.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.0	0.5	0.0	0.1	1.0	33.0	6.0	2.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	14	2	15	1	0	0	0	0.0	0.0	9.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	9.0	0.0	0.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	じゃがいも（塊茎、生）	30	18	23	23.9	0.4	0.4	0.5	0.0	0.0	0	0.0	2.6	5.1	4.7	2.6	2.7	0.0	5.2	0.2	0.3	0.0	123.0	1.0	6.0	14.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	1	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.1	0.0	6.0	0.2	0.1	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.4	1.1	1.2	0.0
	こまつな（葉、生）	10	1	1	9.4	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	2.0	50.0	17.0	1.0	5.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	310	3	310	26	0	0	0	0.0	0.0	21.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	11.0	0.0	0.3	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	根深ねぎ（葉、軟白、生）	10	4	3	9.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.6	0.4	0.4	0.6	0.3	0.0	0.8	0.0	0.1	0.0	20.0	4.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	8	0	8	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	7.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	米みそ（淡色辛みそ）	10	18	19	4.5	1.1	1.1	1.3	0.6	0.6	0	0.6	1.9	1.2	1.2	1.9	0.5	0.0	2.2	0.0	1.4	490.0	38.0	10.0	8.0	17.0	0.4	0.1	0.0	0.0	0	1	0	6	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0.3	1.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.0	7.0	0.0	1.2	0.0	0.0	1.2	0.1	0.1	0.36	0.10	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	削り節	2	7	7	0.3	1.3	1.3	1.5	0.0	0.0	4	0.1	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	10.0	16.0	1.0	2.0	14.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	1.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	130	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.5	2	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
鶏肉の変わり揚げ	鶏切り身	60	120	120	41.4	9.7	0.0	9.7	8.4	0.0	59	8.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	35.0	162.0	3.0	11.0	96.0	0.2	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	23	0	0	0	0	23	0	0	0	0.1	0.0	32.0	0.0	0.1	3.0	0.0	0.1	0.2	7.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.1	2.6	4.0	1.09	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	2	2	2	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう（白、粉）	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	4	3	3	2.7	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.6	228.0	16.0	1.0	3.0	6.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	0.4	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんにく（りん茎、生）	0.3	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうが（根茎、生）	1	0	0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	薄力粉（１等）	7	24	26	1.0	0.5	0.5	0.6	0.1	0.1	0	0.1	5.1	5.6	5.1	5.2	0.2	0.0	5.3	0.0	0.0	0.0	8.0	1.0	1.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.05	0.10	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	10	34	33	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	8.2	9.0	8.2	8.2	0.0	0.0	8.2	0.0	0.0	0.0	3.0	1.0	1.0	4.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	揚げ油	4	37	37	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2.3	0.4	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	1.6	1.64	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
キャベツとじゃこのソテー	緑豆もやし（生）	10	2	1	9.5	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	7.0	1.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	6	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	4.0	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	キャベツ（結球葉、生）	20	4	5	18.5	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.7	0.7	0.8	0.4	0.0	1.0	0.0	0.1	1.0	40.0	9.0	3.0	5.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	10	0	10	1	0	0	0	0.0	0.0	16.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	0.0	0.3	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	ちりめんじゃこ	2	2	2	1.4	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	32.0	4.0	4.0	2.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	3	0	0	0	0	3	1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.15	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	59.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう（白、粉）	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 24日 （木）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質（g）	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kcal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g			g							
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1	1	1	0.7	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	57.0	4.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
大根ときゅうりの生姜和え	だいこん（根，皮つき，生）	30	5	5	28.4	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.8	0.8	0.8	0.9	0.4	0.0	1.2	0.0	0.2	6.0	69.0	7.0	3.0	5.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	10.0	0.0	0.1	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	きゅうり（果実、生）	5	1	1	4.8	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	10.0	1.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	17	0	17	1	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうが（根茎、生）	0.2	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	29.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	合 計	777.37	783	804	374.1	26.6	9.8	28.5	23.4	3.6	68	23.7	107.1	103.6	94.8	97.4	6.5	0.0	113.9	0.2	4.7	1153	1019	295	95	480	2.5	2.9	0.39	1.14	1	3	2	81	0.0	0.0	
			7.4	0.0	100	330	1062	6	1222	202	1.1	1.2	0.0	4.0	0.8	93	0.32	0.51	8.0	5.9	0.40	0.7	95	2.17	5.1	35	0.3	2.8	8.53	6.76	4.43	0.9	2.9	0.5	1.3	1.5	0.0
	基 準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充 足		94.3					95.0				103.0					100.0					117.2		65.6	79.2		62.5	96.7									
								2.0							160.0	15500.0								7.2												#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 25日 （金）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g					g					mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉	
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g			g							
タンメン（麺）	冷凍中華麺（東食）	200	302	302	125.4	12.0	0.0	12.0	0.0	0.0	0	1.6	59.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	59.8	0.0	1.6	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	2	18	18	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.8	0.82	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
タンメン（スープ）	調合油	2	18	18	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	1.9	0	2.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.1	0.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.8	0.82	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ぶた中型種、もも（脂身つき、生）	35	74	79	22.5	5.6	5.6	6.8	5.0	5.0	25	5.3	1.5	0.1	0.1	1.5	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	17.0	116.0	1.0	8.0	67.0	0.2	0.7	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.3	0.1	2.5	3.9	0.1	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	2.4	0.53	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんにく（りん茎、生）	0.4	1	1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	10	4	4	8.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.6	0.6	0.7	0.3	0.0	0.9	0.0	0.1	3.0	30.0	3.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	330	690	0	860	72	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	20	7	7	18.0	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	1.4	1.4	1.4	1.4	0.3	0.0	1.7	0.0	0.1	0.0	30.0	3.0	2.0	6.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	3.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	キャベツ（結球葉、生）	30	6	7	27.8	0.3	0.3	0.4	0.0	0.0	0	0.1	1.1	1.1	1.1	1.1	0.5	0.0	1.6	0.0	0.2	2.0	60.0	13.0	4.0	8.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	15	0	15	1	0	0	0	0.0	0.0	23.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	23.0	0.1	0.5	12.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	チンゲンサイ（葉、生）	10	1	1	9.6	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	3.0	26.0	10.0	2.0	3.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	200	0	200	17	0	0	0	0.0	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	7.0	0.0	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	緑豆もやし（生）	30	5	4	28.6	0.4	0.4	0.5	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.4	0.4	0.5	0.4	0.0	0.8	0.0	0.1	1.0	21.0	3.0	2.0	8.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1	0	0	17	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	2	2	0	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	12.0	0.1	0.5	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	鶏がら	5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	豚骨	5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	花がつお	0.1	0	0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	100	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうが（根茎、生）	0.3	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	根深ねぎ（葉、軟白、生）	0.5	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1	1	1	0.7	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	57.0	4.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	塩・こしょう	1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	390.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	1	1	1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	0.2	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.08	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.5	2	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
お好み揚げ	鶏肉	10	20	20	6.9	1.6	0.0	1.6	1.4	0.0	10	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	6.0	27.0	1.0	2.0	16.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.18	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	キャベツ（結球葉、生）	20	4	5	18.5	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.7	0.7	0.8	0.4	0.0	1.0	0.0	0.1	1.0	40.0	9.0	3.0	5.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	10	0	10	1	0	0	0	0.0	0.0	16.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	0.0	0.3	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	たけのこ（生）	10	3	3	9.1	0.3	0.3	0.4	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.3	0.3	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	52.0	2.0	1.0	6.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	6.0	0.1	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	じゃがいも（塊茎、生）	10	6	8	8.0	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.9	1.7	1.6	0.9	0.9	0.0	1.7	0.1	0.1	0.0	41.0	0.0	2.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	2.0	0.1	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.1	0.4	0.4	0.0
	根深ねぎ（葉、軟白、生）	8	3	3	7.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.3	0.3	0.5	0.2	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	16.0	3.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	7	0	7	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	5	2	2	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.3	0.3	0.3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	1.0	15.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	165	345	0	430	36	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	0.8	1	1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうが（根茎、生）	0.1	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	薄力粉（１等）	15	52	55	2.1	1.2	1.2	1.2	0.2	0.2	0	0.2	11.0	12.0	11.0	11.1	0.4	0.0	11.4	0.0	0.1	0.0	17.0	3.0	2.0	9.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	1	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	1.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.11	0.20	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	揚げ油	6	55	55	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 25日 （金）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g		g					
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3.4	0.7	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	2.5	2.46	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	削り節	0.2	1	1	0.0	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	あおのり（素干し）	0.15	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	5.0	4.0	1.0	2.0	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	4	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	3	30	0	32	3	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	だし汁	5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	中濃ソース	5	7	7	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1.5	1.3	1.3	1.5	0.1	0.0	1.5	0.1	0.3	115.0	11.0	3.0	1.0	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	4	0	4	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.2	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
もやしの中華和え	こまつな（葉、生）	10	1	1	9.4	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	2.0	50.0	17.0	1.0	5.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	310	3	310	26	0	0	0	0.0	0.0	21.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	11.0	0.0	0.3	4.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	緑豆もやし（生）	20	3	3	19.1	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.3	0.3	0.4	0.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	14.0	2.0	2.0	5.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	11	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	8.0	0.1	0.3	2.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	白ごま（いり）	1	6	6	0.0	0.2	0.0	0.2	0.5	0.0	0	0.5	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	4.0	12.0	4.0	6.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.23	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	穀物酢	2.5	1	1	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	1	4	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	29.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
フルーツ寒天（りんご）	寒天缶	20	11	11	16.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	3.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	りんご（缶詰）	20	16	17	16	0	0	0	0	0	0	0	4	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	6.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	合 計	825.75	778	790	543.0	29.3	9.0	31.5	25.6	10.3	35	27.7	99.4	21.9	20.8	27.3	5.1	0.0	101.5	0.3	5.2	832	870	308	62	344	1.4	1.4	0.17	0.47	5	1	0	34	0.0	0.0	
			7.4	0.0	80	498	1626	6	1874	237	0.0	1.7	0.1	6.1	0.9	93	0.52	0.48	5.7	5.8	0.36	0.1	102	1.08	3.1	39	0.2	3.6	8.67	7.73	5.71	0.6	2.9	0.1	0.4	0.4	0.0
	基 準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充 足		93.7					105.0				120.4					78.5					84.6		68.4	51.7		35.0	46.7									
								2.0							180.0	15500.0								3.6												#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 28日 （月）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	エネルギー	エネルギー 15E	水分	たんぱく質 20E	アミノ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	トリアシルグリセロール当量	コレステロール	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kcal		g						mg	g										mg										μg			g		
			脂質		ビタミンA							ビタミンE / トコフェロール																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	レチノール	αカロテン	βカロテン	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール当量	ビタミンD	α	β	γ	δ	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ナイアシン当量	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g				g			
中華おこわ	水稲穀粒（精白米）	80	274	286	11.9	4.2	4.2	4.9	0.6	0.6	0	0.7	60.5	66.5	60.5	62.5	0.4	0.0	62.1	0.0	0.3	1	71	4	18	76	0.6	1.1	0.18	0.65	0	2	0	55	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.0	2.1	0.1	0.0	10.0	0.5	1.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.25	0.00	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	水稲穀粒（もち米）	10	34	36	1.5	0.6	0.6	0.6	0.1	0.1	0	0.1	7.7	7.8	7.1	7.7	0.1	0.0	7.7	0.0	0.0	0.0	10.0	1.0	3.0	10.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0	0	0	8	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0	0.0	1.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.04	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	100	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	豚肉千切り	15	34	34	9.6	2.9	0.0	2.9	2.3	0.0	11	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	7.0	50.0	1.0	3.0	29.0	0.1	0.3	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	1.0	0.23	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	青大豆	5	9	9	3.2	0.8	0.0	0.8	0.5	0.0	0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.5	0.0	0.1	0.0	29.0	4.0	6.0	10.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.25	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	7	2	3	6.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.4	0.4	0.5	0.2	0.0	0.7	0.0	0.1	2.0	21.0	2.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	231	483	0	602	50	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	たけのこ（水煮缶詰）	10	2	2	9.3	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.3	0.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	8.0	2.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	4.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	乾しいたけ（乾）	1	3	2	0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.2	0.5	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	22.0	0.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	3.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	4.5	3	3	3.0	0.3	0.3	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.1	0.1	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.7	257.0	18.0	1.0	3.0	7.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	天塩	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	114.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	だし汁	35	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（純米酒）	1	1	1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	1	4	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.41	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
八菜汁（小学校）	若鶏．もも（皮つき，生）	15	29	31	10.3	2.6	2.6	2.5	2.0	2.0	13	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	9.0	44.0	1.0	3.0	26.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0	3	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	6	0	0	0	0	6	0	0	0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.7	1.3	0.0	0.0	2.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.7	1.0	0.28	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	しめじ(国産)	10	1	1	9.3	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.1	1.0	30.0	0.0	1.0	8.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	4.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	かんぴょう(ｶｯﾄ)	1.5	4	4	0.3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	1.0	0.0	0.1	0.0	27.0	4.0	2.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	10	4	4	8.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.6	0.6	0.7	0.3	0.0	0.9	0.0	0.1	3.0	30.0	3.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	330	690	0	860	72	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	西洋かぼちゃ（果実、生）	20	16	18	15.2	0.2	0.2	0.4	0.0	0.0	0	0.1	3.2	3.4	3.2	3.5	0.7	0.0	4.1	0.1	0.2	0.0	90.0	3.0	5.0	9.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	3	780	18	800	66	0	1	0	0.3	0.0	5.0	0.0	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0	8.0	0.1	0.3	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.50	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごぼう（根、生）	10	6	7	8.2	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	1.0	0.1	0.1	1.0	0.6	0.0	1.5	0.0	0.1	2.0	32.0	5.0	5.0	6.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	7.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.20	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	だいこん（根、皮つき，生）	15	2	3	14.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.1	3.0	35.0	4.0	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	板こんにゃく（精粉こんにゃく）	10	1	1	9.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	1.0	3.0	4.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	赤みそ(国産)	10	19	19	4.6	1.3	0.0	1.3	0.6	0.0	0	0.6	2.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	2.1	0.0	1.5	510.0	44.0	13.0	8.0	20.0	0.4	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.3	1.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.1	0.1	0.32	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	花がつお	2	7	7	0.3	1.5	0.0	1.5	0.1	0.0	4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	3.0	19.0	1.0	1.0	16.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	120	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.5	2	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
五目卵焼き	鶏卵．全卵（生）	40	57	60	30.0	4.5	4.5	4.9	3.7	3.7	148	4.1	1.4	0.1	0.1	1.4	0.0	0.0	0.2	0.0	0.4	56.0	52.0	18.0	4.0	68.0	0.6	0.4	0.0	0.0	13	10	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	84	0	0	5	3	84	2	1	0	0.2	0.0	5.0	0.0	0.2	0.0	1.3	0.0	0.4	20.0	0.5	9.6	0.0	0.0	0.2	1.3	1.7	0.57	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	削り節	0.2	1	1	0.0	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	10	3	4	9.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.7	0.7	0.7	0.2	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	15.0	2.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	5	2	2	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.3	0.3	0.3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	1.0	15.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	165	345	0	430	36	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	ほうれんそう（葉、通年平均、生）	5	1	1	4.6	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	1.0	35.0	2.0	3.0	2.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	210	2	210	18	0	0	0	0.0	0.0	14.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	11.0	0.0	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	ちりめんじゃこ	5	6	6	3.5	1.2	0.0	1.2	0.1	0.0	12	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	80.0	11.0	11.0	4.0	24.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 28日 （月）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g				g			
			0.0	0.0	7	0	0	0	0	7	2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	スイートコーン缶詰（ホールカーネルスタイル）	5	4	4	3.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.7	0.7	0.7	0.2	0.0	0.9	0.0	0.1	11.0	7.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	1	1	3	3	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	米糠白絞油	1	9	9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.33	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1	1	1	0.7	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	57.0	4.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	1	1	1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	1	4	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	0.8	7	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.8	0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.33	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
きゅうりナムル	きゅうり（果実、生）	30	4	4	28.6	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.6	0.6	0.6	0.6	0.3	0.0	0.9	0.1	0.2	0.0	60.0	8.0	5.0	11.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	99	0	99	8	0	0	0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	8.0	0.1	0.4	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	1.3	12	12	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	1.3	0	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.5	0.54	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	0.5	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	29.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	米酢	2	1	1	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本みりん）	0.5	1	1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	白ごま（いり）	2	12	12	0.0	0.4	0.0	0.4	1.1	0.0	0	1.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	8.0	24.0	7.0	11.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.47	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	米みそ（赤色辛みそ）	0.5	1	1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	26.0	2.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	一味唐辛子	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
スイートポテトフライ	さつまいも（塊根、皮むき、生）	40	50	54	26.2	0.4	0.4	0.5	0.0	0.0	0	0.1	11.3	12.4	11.3	11.9	0.9	0.0	12.8	0.2	0.4	4.0	192.0	14.0	10.0	19.0	0.2	0.1	0.1	0.2	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	11	0	11	1	0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.4	0.1	0.0	20.0	0.4	1.6	12.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.60	0.0	0.0	0.0	0.0
	揚げ油	3	28	28	0	0	0	0	3	0	0	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.7	0.3	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	1.2	1.23	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	合 計	850.41	803	831	416.6	29.0	14.2	30.8	25.6	9.5	188	26.4	106.9	97.4	89.4	96.3	7.1	0.0	112.5	0.5	6.4	1378	1264	354	120	561	3.0	3.2	0.55	1.33	13	15	0	71	0.0	0.0	
			7.4	0.0	172	730	2632	28	3019	423	4.6	3.9	0.0	5.0	0.9	49	0.47	0.69	8.2	7.1	0.54	0.9	122	2.50	15.2	33	0.3	3.5	9.12	7.43	5.38	1.0	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0
	基 準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充 足		96.7					102.7				114.8					109.2					140.0		78.7	100.0		75.0	106.7									
								9.3							180.0	8166.7								8.3												#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 29日 （火）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質（g）	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg										μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸					食物繊維			
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉	
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g			g							
かきたまうどん（麺）	冷凍うどん（東食）	200	264	264	134.4	5.0	0.0	5.0	1.0	0.0	0	1.0	58.6	0.0	50.4	0.0	2.6	0.0	58.6	0.0	1.0	370	18	12	12	36	0.4	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	2	18	18	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	2.0	0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.8	0.82	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
かきたまうどん（汁）	若鶏．もも（皮つき，生）	20	38	41	13.7	3.4	3.4	3.3	2.7	2.7	18	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	12.0	58.0	1.0	4.0	34.0	0.1	0.3	0.0	0.0	0	3	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	8	0	0	0	0	8	0	0	0	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	1.0	1.7	0.1	0.1	3.0	0.2	0.7	1.0	0.0	0.0	0.9	1.3	0.37	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	鶏卵．全卵（生）	20	28	30	15.0	2.3	2.3	2.4	1.9	1.9	74	2.0	0.7	0.1	0.1	0.7	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	28.0	26.0	9.0	2.0	34.0	0.3	0.2	0.0	0.0	7	5	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	42	0	0	2	1	42	1	0	0	0.1	0.0	2.0	0.0	0.1	0.0	0.6	0.0	0.2	10.0	0.2	4.8	0.0	0.0	0.1	0.6	0.9	0.29	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	蒸しかまぼこ	15	14	14	11.2	1.7	1.7	1.8	0.1	0.1	2	0.1	1.7	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0	1.5	0.0	0.5	150.0	17.0	4.0	2.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.03	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	乾しいたけ（乾）	0.5	1	1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	11.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	10	4	4	8.9	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.6	0.6	0.7	0.3	0.0	0.9	0.0	0.1	3.0	30.0	3.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	330	690	0	860	72	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	根深ねぎ（葉、軟白、生）	10	4	3	9.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.6	0.4	0.4	0.6	0.3	0.0	0.8	0.0	0.1	0.0	20.0	4.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	8	0	8	1	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	7.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	ほうれんそう（葉、通年平均、生）	10	2	2	9.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.1	0.2	2.0	69.0	5.0	7.0	5.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	420	3	420	35	0	0	0	0.0	0.0	27.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	21.0	0.0	0.3	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	4	3	3	2.7	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.6	228.0	16.0	1.0	3.0	6.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.9	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	351.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	0.5	2	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	140	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	削り節	2	7	7	0.3	1.3	1.3	1.5	0.0	0.0	4	0.1	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	10.0	16.0	1.0	2.0	14.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	1.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
ぶりの立田揚げ	ぶり（成魚，生）	60	133	154	35.8	11.2	11.2	12.8	7.9	7.9	43	10.6	4.6	0.2	0.2	4.6	0.0	0.0	0.2	0.0	0.7	19.0	228.0	3.0	16.0	78.0	0.8	0.4	0.1	0.0	14	34	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	30	0	0	0	0	30	5	1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	5.7	8.4	0.3	2.3	4.0	0.6	4.6	1.0	0.0	0.1	2.7	2.6	2.23	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうが（根茎、生）	1	0	0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2	2	2	1.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	114.0	8.0	1.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	清酒（上撰）	1.5	2	2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	でん粉（じゃがいもでん粉）	6	20	20	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4.9	5.4	4.9	4.9	0.0	0.0	4.9	0.0	0.0	0.0	2.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	薄力粉（１等）	1	3	4	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.7	0.8	0.7	0.7	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	揚げ油	5	46	46	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2.8	0.5	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	2.1	2.05	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
もやしと小松菜のごまあえ	こまつな（葉、生）	5	1	1	4.7	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	1.0	25.0	9.0	1.0	2.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	155	1	155	13	0	0	0	0.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	6.0	0.0	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	緑豆もやし（生）	25	4	4	23.9	0.3	0.3	0.4	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.3	0.3	0.5	0.3	0.0	0.7	0.0	0.1	1.0	17.0	3.0	2.0	6.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1	0	0	14	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	1	2	0	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	10.0	0.1	0.4	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.30	0.0	0.0	0.0	0.0
	練りごま	1.5	9	9	0.0	0.3	0.0	0.3	0.8	0.0	0	0.8	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	6.0	18.0	5.0	8.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.35	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	白ごま（いり）	1	6	6	0.0	0.2	0.0	0.2	0.5	0.0	0	0.5	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	4.0	12.0	4.0	6.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.23	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	1	4	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本みりん）	0.3	1	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2	2	2	1.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	114.0	8.0	1.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
切干大根中華甘酢	切干しだいこん（乾）	4	11	12	0.3	0.3	0.3	0.4	0.0	0.0	0	0.0	2.1	0.0	0.0	2.1	0.9	0.0	2.8	0.0	0.3	8.0	140.0	20.0	6.0	9.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	8.0	0.1	0.2	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.60	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	5	2	2	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.3	0.3	0.3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	1.0	15.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	165	345	0	430	36	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	2	8	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	2.0	2.1	2.0	2.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	天塩	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	38.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 29日 （火）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																		脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g				g				
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2	2	2	1.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	114.0	8.0	1.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	米酢	1.5	1	1	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	白ごま（いり）	0.3	2	2	0.0	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	4.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.07	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま油	0.5	4	5	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.21	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	合 計	762.6	778	806	457.9	33.7	21.7	36.2	30.0	15.1	141	33.0	90.2	11.9	61.6	21.8	5.4	0.0	87.0	0.2	6.3	1646	1024	334	94	449	2.6	1.7	0.19	0.36	23	42	0	23	0.0	0.0	
			7.4	0.0	154	495	1631	7	1876	311	6.2	2.6	0.1	4.7	0.5	60	0.36	0.73	10.1	13.3	0.43	3.0	82	1.37	12.5	15	0.3	4.3	10.13	8.39	6.74	0.4	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0
	基 準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充 足		93.7					120.7				143.5					83.1					167.3		74.2	78.3		65.0	56.7									
								2.3							100.0	10000.0								4.6												#N/A	#N/A

成 分 計 算 表

2026年 9月 30日 （水）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質（g）	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g					g					mg										μg			g		
			脂質		ビタミンA							ビタミンE / トコフェロール																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g			g						
はちみつバタートースト（小学校）	食パン（学校給食会）	70	174	174	26.6	5.7	0.0	5.7	3.2	0.0	0	3.2	32.1	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	32.1	0.0	1.1	294	70	22	12	45	0.4	0.5	0.00	0.00	0	0	0	0	0.0	0.7	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	有塩バター	7	49	52	1.1	0.0	0.0	0.0	5.2	5.2	15	5.7	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	53.0	2.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	35	0	13	0	13	36	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	3.5	1.3	0.15	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	はちみつ	7	23	21	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	5.7	5.3	5.3	5.7	0.0	0.0	5.7	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳（メグミルク）	牛乳200ml（メグミルク）	200	130	130	175.6	6.4	0.0	6.4	7.4	0.0	0	7.4	9.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	0.0	0.0	82.0	276.0	220.0	20.0	180.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			7.4	0.0	74	0	12	0	0	74	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.2	4.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
ハンガリアシチュー（中学）★	豚肉	15	27	27	10.2	3.1	0.0	3.1	1.5	0.0	10	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	7.0	53.0	1.0	4.0	30.0	0.1	0.3	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.6	0.19	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	じゃがいも（塊茎、生）	60	35	46	47.9	0.8	0.8	1.1	0.1	0.0	0	0.1	5.1	10.2	9.3	5.1	5.3	0.0	10.4	0.3	0.6	1.0	246.0	2.0	11.0	28.0	0.2	0.1	0.1	0.2	1	0	2	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.1	0.0	0.9	1.1	0.1	0.0	12.0	0.3	0.2	17.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.50	0.8	2.2	2.4	0.1
	たまねぎ（りん茎、生）	40	13	14	36.0	0.3	0.3	0.4	0.0	0.0	0	0.0	2.8	2.8	2.8	2.8	0.6	0.0	3.4	0.1	0.2	1.0	60.0	7.0	4.0	12.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	6.0	0.1	0.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.20	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0
	青ピーマン（果実、生）	10	2	2	9.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.2	0.2	0.3	0.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	19.0	1.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	1	40	0	40	3	0	0	0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	3.0	0.0	0.2	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	にんじん（根、皮つき，生）	30	11	12	26.7	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0.1	2.0	1.8	1.7	2.0	0.8	0.0	2.8	0.0	0.2	8.0	90.0	8.0	3.0	8.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	990	2070	0	2580	216	0	0	0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0	0.0	6.0	0.1	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.20	0.60	0.0	0.0	0.0	0.0
	カレー粉	0.06	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.9	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	351.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	トマト加工品（ケチャップ）	5	5	6	3.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	1.2	1.2	1.2	1.3	0.1	0.0	1.4	0.1	0.2	60.0	19.0	1.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	26	0	26	2	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	ウスターソース	5	6	6	3.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	1.4	1.2	1.2	1.4	0.0	0.0	1.4	0.1	0.5	165.0	10.0	3.0	1.0	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	1	2	0	2	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ピザチーズ	3	10	10	1.4	0.7	0.0	0.7	0.8	0.0	2	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	33.0	2.0	19.0	1.0	22.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	7	0	0	0	7	8	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.2	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	16	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	薄力粉（１等）	7.5	26	28	1.1	0.6	0.6	0.6	0.1	0.1	0	0.1	5.5	6.0	5.5	5.6	0.2	0.0	5.7	0.0	0.0	0.0	8.0	2.0	1.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.06	0.10	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	3	27	28	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.9	0	3.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.7	0.3	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	1.2	1.23	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	有塩バター	3	21	22	0.5	0.0	0.0	0.0	2.2	2.2	6	2.4	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	23.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	15	0	6	0	6	16	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.5	0.5	0.06	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	20	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
鶏肉のフリッター	鶏切り身	50	100	100	34.5	8.1	0.0	8.1	7.0	0.0	49	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	30.0	135.0	3.0	10.0	80.0	0.2	0.8	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	20	0	0	0	0	20	0	0	0	0.1	0.0	27.0	0.0	0.1	2.5	0.0	0.1	0.2	6.0	0.8	0.0	2.0	0.0	0.1	2.2	3.3	0.91	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	78.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	薄力粉（学校給食用）	15	55	55	2.1	1.3	0.0	1.3	0.3	0.0	0	0.3	11.3	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	11.3	0.0	0.1	0.0	20.0	4.0	3.0	13.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.15	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	ベーキングパウダー	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	20.0	12.0	7.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	鶏卵．全卵（生）	8	11	12	6.0	0.9	0.9	1.0	0.7	0.7	30	0.8	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	11.0	10.0	4.0	1.0	14.0	0.1	0.1	0.0	0.0	3	2	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	17	0	0	1	1	17	0	0	0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	4.0	0.1	1.9	0.0	0.0	0.0	0.3	0.4	0.11	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	パセリ（葉、生）	0.3	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	22	0	22	2	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	4	35	37	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	3.9	0	4.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2.2	0.4	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	1.6	1.64	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
かぼちゃの甘煮	西洋かぼちゃ（果実、生）	30	23	27	22.9	0.4	0.4	0.6	0.1	0.1	0	0.1	4.8	5.1	4.8	5.3	1.1	0.0	6.2	0.1	0.3	0.0	135.0	5.0	8.0	13.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0	0	0	2	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	5	1170	27	1200	99	0	2	0	0.4	0.0	8.0	0.0	0.0	0.5	0.6	0.1	0.0	13.0	0.2	0.5	13.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.30	0.80	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2	2	2	1.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	114.0	8.0	1.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（三温糖）	3	12	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3.0	3.1	3.0	3.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	30	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
海藻サラダ	きゅうり（果実、生）	10	1	1	9.5	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	20.0	3.0	2.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	

成 分 計 算 表

2026年 9月 30日 （水）　　中学校　　普通食　　国分寺市教育委員会

献立名	食品名	数量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15E	水分	たんぱく質 20E	ｱﾐﾉ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質	脂質 20E	ﾄﾘｱｼﾙｸﾞﾘｾﾛｰﾙ当量	ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	脂質	炭水化物 20E	利用可能炭水化物 単糖当量	利用可能炭水化物 質量計	利用可能炭水化物 差引き法による	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	たんぱく質 動物性	たんぱく質 植物性	
			kCal		g						mg	g										mg									μg			g		
			脂質		ﾋﾞﾀﾐﾝA							ﾋﾞﾀﾐﾝE / ﾄｺﾌｪﾛｰﾙ																	脂肪酸			食物繊維					
			動物性	その他	ﾚﾁﾉｰﾙ	αｶﾛﾃﾝ	βｶﾛﾃﾝ	β-ｸﾘﾌﾟﾄｷｻﾝﾁﾝ	β-ｶﾛﾃﾝ当量	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝD	α	β	γ	δ	ﾋﾞﾀﾐﾝK	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾅｲｱｼﾝ	ﾅｲｱｼﾝ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB6	ﾋﾞﾀﾐﾝB12	葉酸	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸	ﾋﾞｵﾁﾝ	ﾋﾞﾀﾐﾝC	アルコール	食塩相当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	低分子量水溶性	高分子量水溶性	AOAC不溶性	難消化性でん粉
		g	g		μg						μg	mg				μg	mg					μg		mg	μg	mg	g		g		g					
3番★			0.0	0.0	0	0	33	0	33	3	0	0	0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0
	海藻ミックス	0.8	1	1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.2	76.0	4.0	7.0	3.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	14	0	14	1	0	0	0	0.0	0.0	13.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	スイートコーン缶詰（ホールカーネルスタイル）	6	5	5	4.7	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.9	0.8	0.8	0.9	0.2	0.0	1.1	0.0	0.1	13.0	8.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	1	1	4	4	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0
	たまねぎ（りん茎、生）	3	1	1	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	5.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	調合油	2	18	18	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	1.9	0	2.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.1	0.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.8	0.82	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	車糖（上白糖）	0.5	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1	1	1	0.7	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	57.0	4.0	0.0	1.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	こしょう	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	米酢	2	1	1	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん（本みりん）	0.5	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0		
			0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
	合 計	671.19	828	853	430.8	29.2	3.8	30.1	37.3	17.0	112	38.5	88.5	38.8	36.9	36.4	10.6	0.0	96.3	0.8	6.5	1516	1227	323	89	481	1.7	2.3	0.20	0.55	4	2	2	6	0.0	0.7	
			7.4	0.0	169	998	3410	32	3950	498	0.4	3.5	0.0	5.5	0.9	80	0.56	0.64	6.9	2.9	0.48	0.4	61	1.99	4.1	48	0.0	3.9	14.39	10.06	5.43	1.1	3.0	0.8	2.2	2.4	0.1
	基 準		830.0					30.0				23.0					6.5					984		450	120		4.0	3.0									
								300							0.5	0.6								30.0												#N/A	#N/A
	充 足		99.8					100.3				167.4					163.1					154.1		71.8	74.2		42.5	76.7									
								10.7							180.0	13333.3								6.6												#N/A	#N/A