

学校給食用パン・米飯の栄養価(七訂対応)

令和元年9月18日作成
(公財)三重県学校給食会

区分	原材料	重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
												A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
基準パン	小麦粉	100	367	12.0	2.0	71.0	2	27	28	1.1	0.8	0	0.70	0.35	0	2.7	0.0
	ショートニング	5	46	0.0	5.0	0.0	0	0	Tr	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	脱脂粉乳	4	14	1.4	0.0	2.1	23	44	4	0.0	0.2	Tr	0.01	0.06	0	0.0	0.1
	砂糖	4	15	0.0	0.0	4.0	0	0	Tr	Tr	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イースト	2.5	3	0.4	0.0	0.3	1	0	1	0.1	0.2	Tr	0.06	0.04	0	0.3	0.0
	食塩	1.7	0	0.0	0.0	0.0	663	0	0	Tr	Tr	0	0.00	0.00	0	0.0	1.7
	合計		445	13.8	7.0	77.4	689	71	33	1.2	1.2	0	0.77	0.45	0	3.0	1.8
バターロール	小麦粉	100	367	12.0	2.0	71.0	2	27	28	1.1	0.8	0	0.70	0.35	0	2.7	0.0
	ショートニング	5	46	0.0	5.0	0.0	0	0	Tr	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	脱脂粉乳	5	18	1.7	0.1	2.7	29	55	6	0.0	0.2	Tr	0.02	0.08	0	0.0	0.1
	砂糖	6	23	0.0	0.0	6.0	0	0	Tr	Tr	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	マーガリン	8	62	0.0	6.7	0.0	40	1	0	Tr	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	卵	10	15	1.2	1.0	0.0	14	5	1	0.2	0.1	15	0.01	0.04	0	0.0	0.0
	イースト	3	3	0.5	0.0	0.4	1	0	1	0.1	0.2	Tr	0.07	0.05	0	0.3	0.0
	食塩	1.5	0	0.0	0.0	0.0	585	0	0	Tr	Tr	0	0.00	0.00	0	0.0	1.5
	合計		534	15.4	14.8	80.0	671	88	36	1.4	1.3	17	0.80	0.52	0	3.0	1.7
ミルクパン	小麦粉	100	367	12.0	2.0	71.0	2	27	28	1.1	0.8	0	0.70	0.35	0	2.7	0.0
	ショートニング	6	55	0.0	6.0	0.0	0	0	Tr	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	脱脂粉乳	4	14	1.4	0.0	2.1	23	44	4	0.0	0.2	Tr	0.01	0.06	0	0.0	0.1
	砂糖	8	31	0.0	0.0	7.9	0	0	Tr	Tr	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃縮乳	6	10	0.4	0.6	0.0	14	13	1	0.0	0.0	Tr	0.00	0.02	0	0.0	0.0
	イースト	3.5	4	0.6	0.1	0.4	1	1	1	0.1	0.3	Tr	0.08	0.06	0	0.4	0.0
	食塩	1.7	0	0.0	0.0	0.0	663	0	0	Tr	Tr	0	0.00	0.00	0	0.0	1.7
	合計		481	14.4	8.7	81.5	703	85	34	1.2	1.3	0	0.79	0.49	0	3.1	1.8
米粉入りパン	小麦粉	50	184	6.0	1.0	35.5	1	14	14	0.6	0.4	0	0.35	0.18	0	1.4	0.0
	米粉	50	187	3.0	0.4	41.0	1	3	6	0.1	0.8	0	0.02	0.01	0	0.3	0.0
	グルテン	10	44	7.2	1.0	2.1	6	8	8	0.7	0.5	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	ショートニング	6	55	0.0	6.0	0.0	0	0	Tr	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	脱脂粉乳	3	11	1.0	0.0	1.6	17	33	3	0.0	0.1	Tr	0.01	0.05	0	0.0	0.0
	砂糖	8	31	0.0	0.0	7.9	0	0	Tr	Tr	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イースト	3	3	0.5	0.0	0.4	1	0	1	0.1	0.2	Tr	0.07	0.05	0	0.3	0.0
	食塩	1.7	0	0.0	0.0	0.0	663	0	0	Tr	Tr	0	0.00	0.00	0	0.0	1.7
	合計		515	17.7	8.4	88.4	689	58	32	1.5	2.0	0	0.45	0.30	0	2.2	1.8
黒糖パン	小麦粉	100	367	12.0	2.0	71.0	2	27	28	1.1	0.8	0	0.70	0.35	0	2.7	0.0
	ショートニング	5	46	0.0	5.0	0.0	0	0	Tr	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	脱脂粉乳	5	18	1.7	0.1	2.7	29	55	6	0.0	0.2	Tr	0.02	0.08	0	0.0	0.1
	砂糖	4	15	0.0	0.0	4.0	0	0	Tr	Tr	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	黒糖	15	53	0.3	Tr	13.5	4	36	5	0.7	0.1	0	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	カラメル	0.5	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	イースト	3	3	0.5	0.0	0.4	1	0	1	0.1	0.2	Tr	0.07	0.05	0	0.3	0.0
	食塩	1.2	0	0.0	0.0	0.0	468	0	0	Tr	Tr	0	0.00	0.00	0	0.0	1.2
	合計		503	14.5	7.1	91.4	504	118	40	1.9	1.3	0	0.80	0.49	0	3.0	1.3
レーズンパン	小麦粉	100	367	12.0	2.0	71.0	2	27	28	1.1	0.8	0	0.70	0.35	0	2.7	0.0
	ショートニング	5	46	0.0	5.0	0.0	0	0	Tr	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	脱脂粉乳	5	18	1.7	0.1	2.7	29	55	6	0.0	0.2	Tr	0.02	0.08	0	0.0	0.1
	砂糖	5	19	0.0	0.0	5.0	0	0	Tr	Tr	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	マーガリン	3	23	0.0	2.5	0.0	15	0	0	Tr	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レーズン	20	60	0.5	0.0	16.1	2	13	6	0.5	0.1	0	0.02	0.01	Tr	0.8	0.0
	卵	5	8	0.6	0.5	0.0	7	3	1	0.1	0.1	8	0.00	0.02	0	0.0	0.0
	イースト	3	3	0.5	0.0	0.4	1	0	1	0.1	0.2	Tr	0.07	0.05	0	0.3	0.0
	食塩	1.2	0	0.0	0.0	0.0	468	0	0	Tr	Tr	0	0.00	0.00	0	0.0	1.2
	合計		544	15.3	10.1	95.1	524	98	42	1.8	1.4	9	0.81	0.51	0	3.8	1.3

※ 小麦粉100gとした場合の数値です。
 ※ ビタミンについては、熱による損耗を考慮していません。
 ※ 食塩相当量は、ナトリウム(mg)×2.54÷1,000 で計算しています。

白飯	精白米 (A)	100	358	6.1	0.9	77.6	1	5	23	0.8	1.4	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	強化米 (B)	0.3	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.36	0.02	0	0.0	0.0
	(A)+(B)	100.3	359	6.1	0.9	77.6	1	5	23	0.8	1.4	0	0.44	0.04	0	0.5	0.0
麦飯	精白米	100	358	6.1	0.9	77.4	1	5	23	0.8	1.4	0	0.44	0.04	0	0.5	0.0
	米粒麦	5	17	0.4	0.1	3.8	0	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.4	0.0
	合計	105	375	6.5	1.0	81.4	1	6	24	0.9	1.5	0	0.45	0.04	0	0.9	0.0

※ 米100g当たりビタミン強化米が0.3%(0.3g)混入されています。