

学校給食用パン・米飯の栄養価(八訂対応)

令和5年3月31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	337	11.8	1.5	71.7	Tr	17	23	0.9	0.8	0	0.09	0.04	0	2.7	0.0
	ショートニング	5	44	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	29	44	4	0.0	0.2	0.2	0.01	0.06	0.3	0.0	0.1
	砂糖	4	16	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	0.3	0.0	0.3	1	0.4	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		414	13.5	6.5	78.1	693	61.4	28	1.0	1.2	0.2	0.16	0.14	0.3	3.0	1.8
バターロール	小麦粉	100	337	11.8	1.5	71.7	Tr	17	23	0.9	0.8	0	0.09	0.04	0	2.7	0.0
	ショートニング	5	44	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	21	2.0	0.1	3.2	34	66	7	0.0	0.2	0.4	0.02	0.10	0.3	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	6.8	0.0	40	1	0	Tr	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	卵	10	14	1.2	1.0	0.0	14	5	1	0.2	0.1	21	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		504	15.5	14.4	81.3	674	89	32	1.2	1.3	23.4	0.19	0.23	0.3	3.0	1.7	
ミルクパン	小麦粉	100	337	11.8	1.5	71.7	Tr	17	23	0.9	0.8	0	0.09	0.04	0	2.7	0.0
	ショートニング	6	53	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	29	44	4	0.0	0.2	0.2	0.01	0.06	0.3	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	0.8	15	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
	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		449	14.2	8.2	83.0	708	62	28	1.0	1.3	0.2	0.18	0.16	0.3	3.1	1.8	
米粉入りパン	小麦粉	50	169	5.9	0.8	35.9	Tr	8.5	11.5	0.5	0.4	0	0.05	0.02	0	1.4	0.0
	米粉	50	178	3.0	0.4	41.0	0.5	3	6	0.1	0.8	0	0.02	0.01	0	0.3	0.0
	グルテン	10	40	7.2	1.0	1.1	6	8	8	0.7	0.5	0.1	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	ショートニング	6	53	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	0.2	0.01	0.05	0.2	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
	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		485	17.6	8.2	87.8	687.5	52.5	29.5	1.4	2.0	0.3	0.15	0.14	0.2	2.2	1.7	
黒糖パン	小麦粉	100	337	11.8	1.5	71.7	Tr	17	23	0.9	0.8	0	0.09	0.04	0	2.7	0.0
	ショートニング	5	44	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	21	2.0	0.1	3.2	34	66	7	0.0	0.2	0.4	0.02	0.10	0.3	0.0	0.1
	砂糖	4	16	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	0.2	0.01	0.01	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		474	14.6	6.6	92.7	507	119	36	1.7	1.3	0.6	0.19	0.20	0.3	3.0	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	342	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	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.36	0.02	0	0.0	0.0
	(A)+(B)	100.3	343	6.1	0.9	77.8	1	5	23	0.8	1.4	0	0.44	0.04	0	0.5	0.0
飯	精白米	100	342	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	342	6.1	0.9	77.6	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	359	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。