

令和5年度 長期選定物資分析表

品名	規格	エネルギー kcal	たんぱく質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
									レチノール活性当量 μ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	
小麦粉	900g	350	9.0	75.0									0.0
うどん(冷)		115	2.5	25.7		180.0							
中華めん(冷)		137	4.7	28.5		92.6							
米粉の中華めん	500g	249	3.6	56.3									0.4
米粉めん		220	2.6	48.6	0.3	1.0	3.0	0.5		0.05	0.01		
スパゲティ		347	12.9	73.1	5.4	1.0	18.0	1.4	1.0	0.19		0	0.0
マカロニ(エルボ)		363	14.3	72.2		0.0							0.0
トック		219	3.9	50.2	0.4	118.3	3.3	0.5	0.0	0.10	0.00	0	0.3
白玉団子(冷)		188	3.2	40.8	0.3	1.0	3.0	0.6	0.0	0.02	0.01	0	0.000
白玉もち(冷)		185	3.2	40.0	0.3	1.0	3.0	0.6	0.0	0.02	0.01	0	0.000
米粉		374	6.0	81.9	0.6	1.0	6.0	0.1	0.0	0.03	0.01	0	0.0
でんぷん		330	0.1	81.6									0.0
こんにゃく		5	0.1	2.3	0.02								0.0
糸こんにゃく		6	0.2	3.0									0.0
つきこんにゃく		5	0.1	2.3	0.02								0.0
赤こんにゃく(板)		5	0.5	2.1		4.0		94.3					0.01
春雨		344	0.2	87.5	4.1	14.0	20.0	0.5	0.0	0.00	0.00	0	0.04
大豆(冷)		163	14.8	8.4	8.5	1.0	79.0	2.2	0.0	0.17	0.08	tr	0.0
きなこ		451	36.7	28.5		1.0							0.0
冷凍豆腐		59	5.0	3.6	0.4	3.0	21.0	0.8	4.0	0.11	0.03	1mg未満	0.0
高野豆腐		506	54.4	8.5	2.5	349.0	520.0	7.5	1.0	0.02	0.02	0	0.9
焼き豆腐(冷)		51	3.1	5.7	0.0	19.0	58.0	1.0	0.0	0.03	0.02	0	0.05
油揚げ		278	16.0	5.2		3.0							
生揚げ(サイコロ)		134	7.7	13.2	0.4	18.0	110.0	2.6	0.0	0.07	0.04	0	0.1
ゆば(乾)		485	50.4	7.2	3.0	12.0	210.0	8.3	1.0	0.35	0.12	28	微量
白ごま(炒)		605	20.3	18.5		2.0							0.0
ごぼう(さがき)													
ごぼう(千切り)													
ごぼう(乱切り)													
切り干し大根		280	9.7	69.7	21.3	210.0	500.0	3.1		0.35	0.20		0.5
つぼ漬け		116	1.2	29.0	0.8	1560.0	13.0	0.1	0.0	0.01	0.01	7	4.0
白菜のキムチ		41	2.3	7.6	2.7	750.0	48.0	0.6	18.0	0.05	0.14	24	1.9
うずら卵(水煮)		182	11.0	0.6		210.0	47.0	2.8	480.0	0.03	0.33	0	0.5
ひよこまめ(水煮)		149	9.5	27.4	11.6	5.0	45.0	1.2	1.0	0.16	0.07	tr	0.00
白いんげん豆	手亡	280	22.1	56.4	19.6	tr	140.0	5.9	tr	0.64	0.16	tr	0.0
みかん缶詰		66	0.5	15.8	0.7	4.0	14.0	0.1	57.0	0.07	0.02	22	0.0
パイナップ缶詰		76	0.4	20.3	0.5	1.0	7.0	0.3	1.0	0.07	0.01	7	0.0
黄桃缶詰(ダイス)		83	0.5	20.6	1.4	4.0	3.0	0.2	17.0	0.01	0.02	2	0.0
フルーツゼリー(国産シャインマスカット)		99	0.0	24.8	0.5	48.0	130.0	9.9	0.0	0.00	0.00	100	0.12
フルーツゼリー(国産温州みかん)		93	0.2	23.0	0.5	91.0	6.0	5.6	25.0	0.03	0.02	15	0.23
フルーツゼリー(国産ピオーネ)		90	0.0	22.6	0.5	42.0	3.0	5.5	0.0	0.00	0.00	66	0.11
干しいたけ		182	19.3	63.4	41.0	6.0	10.0	1.7		0.50	1.40		
出し昆布		145	8.2	61.5	27.1		710.0	3.9		0.48	0.37		6.5
糸切り昆布		119	5.4	50.2	39.1	4300.0	940.0	8.6					10.9
角切り昆布		105	5.4	46.0		4300.0	940.0	8.6		0.15	0.33		10.9
わかめ		16	1.5	3.4	2.9	530.0	50.0	0.5	17.0	0.01	0.01	0	1.4
煮干し		298	64.5	0.3		1700.0							4.3
削り節		368	65.7	0.9									
出し削り		483	105.4	0.2		1980.0	1259.0	10.4		0.43	1.15		5.0
糸切りかつお		356	77.1	0.8		130.0	28.0	5.5					0.3
かまぼこ		108	15.1	11.1	0.0	821.0	25.0	0.1	2.0	0.00	0.02	0	2.0
型抜きかまぼこ		88	9.1	12.3	0.0	709.0	25.0	0.3	0.0	0.00	0.01	0	1.8
ちくわ	kg	108	15.1	11.1	0.0	821.0	25.0	0.1	2.0	0.00	0.02	0	2.0
ちくわ	1本	108	15.1	11.1	0.0	821.0	25.0	0.1	2.0	0.00	0.02	0	2.0
さつま揚げ		110	15.5	11.0	0.0	664.0	15.0	0.1	3.0	0.02	0.03	0	1.7
ささみフレーク		94	22.0	0.1	0.0	185.0	3.0	0.3	29.0	0.10	0.10	1	0.5
豚骨													
ハム		133	21.3	1.1	0.0	851.0	4.0	0.9	3.9	0.98	0.20	1	2.1
バラベーコン		369	11.2	1.8	0.0	740.0	3.0	0.5	8.0	0.38	0.09	1	1.9

令和5年度 長期選定物資分析表

品名	規格	エネルギー kcal	たんぱく質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
									レチノール活性当量 μ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	
ショルダーベーコン		207	15.3	1.9	0.0	740.0	4.0	0.4	4.0	0.58	0.18	1	1.9
ウインナー	20g,30g	199	14.4	2.7	0.0	740.0	3.0	0.4	4.0	0.55	0.17	1	1.8
フランクフルト	40g	199	14.4	2.7	0.0	740.0	3.0	0.4	4.0	0.55	0.17	1	1.8
焼き豚		177	14.2	3.9	0.0	680.0	3.0	0.4	4.0	0.64	0.14	1	1.7
プレーンヨーグルト		66	3.5	5.2	0.0	44.0	122.0						0.1
ピザ用チーズ		359	27.5	2.3	0.9	640.0	860.0	0.3	250.0	0.03	0.33	0	1.60
バター	450g	739	0.7	0.9									1.4
酒		89	0.3	3.2		1.0							0.1
みりん		224	0.3	49.0	0.0	0.0							0.0
赤ワイン		70	0.2	3～7	0～0.4								0～0.08
白ワイン		79	0.2	5～9	0～0.2								0～0.08
豆板醤		69	2.3	9.1		5330.0							13.5
コチュジャン		250	5.8	52.1		2800.0							7.1
トンカツソース(300mL)		132	1.1	32.3		1970.0							5.0
オイスターソース	145g	138	5.4	28.8		4700.0							12.0
オリーブオイル	(250ml/500ml)	126	0.0	0.0									0.0
みそ		204	10.0	30.5		4.7							10.3
赤出しみそ		233	11.4	27.5		3.5							9.0
白みそ		207	6.4	33.2	5.6	1730.0	70.0	3.2	0.0	0.05	0.10	0	4.4
龍王みそ	茨木産	216	6.9	41.2		4.9							12.4
こしょう		391	11.8	67.8	8.2	2.0							0.0
一味唐辛子		404	16.9	59.8		8.0							0.02
トマトピューレ	1kg/3kg	48	2.1	10.0									0.05
ケチャップ	1kg /3kg	118	1.7	27.4	1.9	473.0	20.0	0.7	34.0	0.08	0.06	6	1.2
ケチャップ	300g	115	1.5	26.0		1160.0							2.9
チャツネ	0.5kg/1kg	244	0.3	59.9									0.30
ゆかり	150g	195	10.7	40.1	12.3	17000.0	240.0	3.2	800.0	0.16	0.51	0	43.2
ポークスープ	1kg	34	7.9	0.0		120.0							0.3
鶏ガラスープ	1kg	34	7.2	1.0		275.0							0.7
和風ドレッシング	300ml	239	1.8	11.6	0.2	1700.0	3.0	0.0	0.0	0.01	0.03	0	4.3
香りごまドレッシング	300ml	533	2.8	17.6	1.1	1050.0	57.2	0.8		0.03	0.04		2.7
卵抜きマヨネーズ	1kg	628	0.8	4.1	0.0	989.0	1.0	0.1	0.0	0.00	0.00	0	2.4
卵抜きマヨネーズ	315g	626	1.1	5.1	0.2	880.0	3.0	0.0	13.0	0.00	0.01	0	2.2
ハンバーグ	50g	212	12.0	10.9	4.9	246.0	310.0	7.9	6.0	0.16	0.08	2	0.6
コロッケ		132	4.0	26.2	1.5	341.0	9.0	0.5	0.0	0.08	0.02	19	0.9
レトルト食品(温めずに おいしい野菜カレー)	200g	86	1.5	10.3	1.5	594.0	10.0	0.4	21.0	0.02	0.02		1.5
レトルト食品(カレーご はん)	260g	159	5.7	30.7									1.8
レトルト食品(さつまい もごはん)	260g	229	3.6	51.7	3.6								1.2
炊き込みごはんの素													
キャロットピラフ		152	4.3	10.6	1.9	2200.0	13.0	0.2	350.0	0.04	0.04	12	5.6
菜めしの素		229	6.2	56.2	12.6	12300.0	930.0	3.0	350.0	0.07	0.24	2	31.2
ちらしずしの素		122	1.4	20.6	2.1	1800.0	13.0	0.2	130.0	0.03	0.05	2	4.6
赤飯の素		99	5.9	17.1	5.2	1600.0	140.0	1.6	tr	0.13	0.05	0	4.1
ごはん添加物													
味付けのり	12切5枚	359	40.0	41.8		1700.0							4.3
かつおのふりかけ	2g	321	28.7	49.0	5.6		440.0	3.2					12.9
ゆかりのふりかけ	0.8g	195	10.7	40.1	12.3	17000.0	240.0	3.2	800.0	0.16	0.51	0	43.2
のりの佃煮	10g	146	5.6	30.2	2.3	1900.0	19.0	1.3	270.0	0.10	0.25	12	4.8
パン添加物													
ジャム類(いちご)	10g/15g	213	0.4	52.8	1.2	15.0	9.0	0.1	0.0	0.01	0.01	30	0.04
ジャム類(みかん)	15g	273	0.2	68.0	0.5	14.0	5.0	0.2	18.0	0.03	0.01	10	0.0
ジャム類(ブルーベリー)	10g	197	0.2	50.4	1.7	22.0	4.0	0.1	2.0	0.01	0.01	4	0.1
スライスチーズ	20g	318	19.0	1.2		1094.0	554.0	0.2	260.0	0.02	0.37		2.78
固形チーズ	10g	332	19.6	1.3		1103.0	595.0	0.2	297.0	0.01	0.32		2.8

令和5年度 長期選定物資分析表

品名	規格	エネルギー kcal	たんぱく質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
									レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	
									μg	mg	mg	mg	
緊急時用													
小袋1食品(味付小魚)		368	50.6	28.1	0.0	1300.0	1700.0	14.1	0.0	0.08	0.08	0	3.4
小袋1食品(さつまいもチップス)	5g	479	3.7	72.9	4.9	37.0	69.0	2.0	2.0	0.19	0.04	34	0.1
小袋1食品(黒糖ビーンズ)	8g	426	28.0	43.8	13.6	8.0	203.0	7.2	0.0	0.07	0.20	1	0.0
小袋1食品(みかんゼリー)	40g	87	74.5	24.9	3.0	34.0	4.0	2.2	34.0	0.04	0.03	120	0.1
小袋1食品(ぶどうゼリー)	40g	99	0.2	27.5	3.0	55.0	3.0	3.3	0.0	0.01	0.00	90	0.1
小袋1食品(いちごのスティックケーキ)	25g	332	3.9	50.8	0.7	82.0	43.0	0.9	0.0	0.03	0.02	146	0.2
小袋1食品(豆乳プリンタルト)	25g	406	2.0	46.0	3.3	48.0	240.0	19.4	21.0	0.02	0.01	0	0.1
小袋1食品(クレープ(国産みかん))	35g	259	1.6	32.7	1.0	36.0	11.0	4.0	7.0	0.02	0.01	103	0.1
飲料													
飲むヨーグルト	180mL	63	2.9	13.6	0.7	49.0	130.0	4.3	3.0	0.03	0.13	0	0.1
特別給食(簡易給食)													
おにぎり(具なし、100g)	100g	164	3.3	34.5		282.0							0.7