

牛乳 ごはん パン パン添加物	学年	重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
牛乳	全学年	206	138	6.8	7.8	227	21	—	0.8	78	0.08	0.31	2	0.2	—
ごはん	低学年	精白米 70	251	4.3	0.6	4	16	0.6	1.0	—	0.06	0.01	—	—	0.4
	中学年	〃 80	286	4.9	0.7	4	18	0.6	1.1	—	0.06	0.02	—	—	0.4
	高学年	〃 90	322	5.5	0.8	5	21	0.7	1.3	—	0.07	0.02	—	—	0.5
	中学校	〃 110	394	6.7	1.0	6	25	0.9	1.5	—	0.09	0.02	—	—	0.6
ごはん (減量)	低学年	〃 60	215	3.7	0.5	3	14	0.5	0.8	—	0.05	0.01	—	—	0.3
	中学年	〃 70	251	4.3	0.6	4	17	0.6	1.0	—	0.06	0.01	—	—	0.4
	高学年	〃 80	286	4.9	0.7	4	20	0.6	1.1	—	0.06	0.02	—	—	0.4
	中学校	〃 100	358	6.1	0.9	5	25	0.8	1.4	—	0.08	0.02	—	—	0.5
食パン コッペパン	低学年	小麦粉 50	232	7.0	3.8	31	14	0.6	0.5	—	0.14	0.09	—	0.8	1.7
	中学年	〃 60	278	8.4	4.6	37	17	0.7	0.5	—	0.16	0.11	—	1.0	2.0
	高学年	〃 70	324	9.8	5.4	43	20	0.8	0.6	—	0.19	0.13	—	1.2	2.3
	中学校	〃 85	396	11.9	6.5	52	24	1.0	0.8	—	0.23	0.15	—	1.4	2.8
黒糖パン	低学年	〃 50	247	7.2	3.8	49	17	1.0	0.5	—	0.14	0.10	—	0.8	1.7
	中学年	〃 60	297	8.6	4.6	59	20	1.1	0.6	—	0.17	0.12	—	1.0	2.0
	高学年	〃 70	346	10.0	5.3	69	23	1.3	0.7	—	0.20	0.14	—	1.1	2.3
	中学校	〃 85	421	12.2	6.5	84	28	1.6	0.8	—	0.24	0.18	—	1.4	2.8
1/2パン (黒糖パン)	低学年	〃 25	124	3.6	1.9	25	8	0.5	0.2	—	0.07	0.05	—	0.4	0.8
	中学年	〃 30	149	4.3	2.3	30	10	0.6	0.3	—	0.09	0.06	—	0.5	1.0
	高学年	〃 35	173	5.0	2.7	35	12	0.7	0.3	—	0.10	0.07	—	0.6	1.2
	中学校	〃 43	211	6.1	3.3	42	14	0.8	0.4	—	0.12	0.09	—	0.7	1.4
おさつ パン	低学年	〃 50	259	7.1	4.0	38	19	0.7	0.5	1	0.17	0.09	5	1.0	2.3
	中学年	〃 60	311	8.6	4.8	46	23	0.8	0.6	1	0.21	0.10	6	1.1	2.7
	高学年	〃 70	363	10.0	5.6	53	27	0.9	0.7	1	0.24	0.12	7	1.3	3.2
	中学校	〃 85	411	12.1	6.8	65	32	1.1	0.8	2	0.29	0.15	8	1.6	3.9
レーズン パン	低学年	小麦粉 50	254	7.1	3.8	35	17	0.7	0.5	—	0.15	0.08	—	0.8	2.0
	中学年	〃 60	305	8.5	4.6	42	21	0.9	0.6	—	0.18	0.10	—	1.0	2.4
	高学年	〃 70	356	9.9	5.3	49	24	1.0	0.7	—	0.21	0.12	—	1.2	2.8
	中学校	〃 85	432	12.1	6.5	59	29	1.3	0.8	—	0.25	0.14	—	1.4	3.4
パンブキ パン	低学年	〃 50	247	7.1	3.9	33	18	0.6	0.5	54	0.16	0.10	5	0.8	2.4
	中学年	〃 60	296	8.6	4.7	40	22	0.8	0.7	65	0.19	0.12	7	1.0	2.9
	高学年	〃 70	346	10.0	5.5	46	26	0.9	0.8	76	0.22	0.14	8	1.2	3.3
	中学校	〃 85	420	12.1	6.7	56	31	1.1	0.9	92	0.26	0.17	9	1.4	4.0
アプリコットジャム	15	31	0.1	—	2	1	—	0	9	—	—	—	—	0.2	
いちごジャム	15	30	0.1	—	2	1	0.1	0	—	—	—	2	—	0.2	
	20	39	0.1	—	2	2	0.1	0	—	—	—	2	—	0.2	
マーマレード	15	29	—	—	3	1	—	0	1	—	—	1	—	0.2	
ブルーベリージャム	15	27	0.1	—	1	1	—	0	—	—	—	—	—	0.6	
	20	36	0.1	0.1	2	1	0.1	0	—	0.01	—	1	—	0.9	
りんごジャム	15	32	—	—	1	—	—	0	—	—	—	—	—	0.1	
	20	43	—	—	1	—	—	0	—	—	—	—	—	0.2	
バター	7	52	—	5.7	1	—	—	0	36	—	—	—	0.1	—	
ソフトマーガリン	8	62	—	6.7	1	—	—	0	2	—	—	—	0.1	—	