

⑤食品群別加重平均栄養成分表

① 使用比率をg数におきかえ、8訂補成分表を使って、食品群ごとに計算します。

| 食品群及び食品名 | 8訂補記載 食品番号 | 食品名 | 調整後の合計 | 使用比率(%) ↓ gにおきかえ | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | カリウム | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|----------------------------|---------------|-----------------------------------|--------------|------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (μgRAE) | (mg) | (mg) | (mg) | (g) | (g) |
| 穀類 | | 米 | 500 | | 342 | 6.1 | 0.9 | 77.6 | 1 | 90 | 5 | 0.7 | 0 | 0.08 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0 |
| | 01083 | こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米 | 460 | 92 | 315 | 5.6 | 0.8 | 71.4 | 1 | 82 | 5 | 0.7 | 0 | 0.07 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0 |
| | 01151 | こめ [水稻穀粒] 精白米 もち米 | 40 | 8 | 27 | 0.5 | 0.1 | 6.2 | Tr | 8 | Tr | Tr | 0 | 0.01 | Tr | 0 | Tr | 0 |
| | | パン類 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 01026 | こむぎ [パン類] 角形食パン 食パン | 40 | 100 | 248 | 8.9 | 4.1 | 46.4 | 470 | 86 | 22 | 0.5 | 0 | 0.07 | 0.05 | 0 | 4.2 | 1.2 |
| | | めん類 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 01063 | こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ 乾 | 7 | 100 | 347 | 12.9 | 1.8 | 73.1 | 1 | 200 | 18 | 1.4 | 1 | 0.19 | 0.06 | 0 | 5.4 | 0 |
| | | その他の穀類 | 64 | | 352 | 10.9 | 1.6 | 73.4 | 1 | 111 | 22 | 0.8 | 0 | 0.12 | 0.04 | 0 | 2.7 | 0 |
| | 01015 | こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等 | 56 | 87.5 | 305 | 7.3 | 1.3 | 66.3 | Tr | 96 | 18 | 0.4 | 0 | 0.10 | 0.03 | 0 | 2.2 | 0 |
| | 01066 | こむぎ [ふ類] 焼きふ 釜焼きふ | 8 | 12.5 | 47 | 3.6 | 0.3 | 7.1 | 1 | 15 | 4 | 0.4 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0.5 | 0 |
| いも及び でんぷん 類 | | いも類 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 02063 | <いも類> ジャがいも 塊茎 皮つき 生 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | いも加工品 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 02040 | <でん粉・でん粉製品> (でん粉製品) はるさめ 普通はるさめ 乾 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 02034 | <でん粉・でん粉製品> (でん粉類) ジャがいもでん粉 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 砂糖及び 甘味類 | | 砂糖及び甘味類 | 40.6 | | 391 | 0 | 0 | 99.4 | 1 | 2 | 1 | Tr | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 03003 | (砂糖類) 車糖 上白糖 | 34.6 | 85.2 | 333 | 0 | 0 | 84.6 | 1 | 2 | 1 | Tr | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 03005 | (砂糖類) ざらめ糖 グラニュー糖 | 6 | 14.8 | 58 | 0 | 0 | 14.8 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 豆類 | | 大豆製品 | 41.3 | | 181 | 17.0 | 13.0 | 1.9 | 95 | 93 | 218 | 2.8 | Tr | 0.07 | 0.03 | 0 | 1.4 | 0.2 |
| | 04032 | だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐 | 30 | 72.6 | 53 | 5.1 | 3.6 | 1.1 | 7 | 80 | 68 | 1.1 | 0 | 0.07 | 0.03 | 0 | 0.8 | 0 |
| | 04042 | だいず [豆腐・油揚げ類] 凍り豆腐 乾 | 8.3 | 20.1 | 100 | 10.2 | 6.9 | 0.8 | 88 | 7 | 127 | 1.5 | Tr | Tr | Tr | 0 | 0.5 | 0.2 |
| | 04040 | だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 生 | 3 | 7.3 | 28 | 1.7 | 2.5 | Tr | Tr | 6 | 23 | 0.2 | 0 | Tr | Tr | 0 | 0.1 | 0 |
| | | 大豆その他の豆類 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 種実類 | | 種実類 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 05018 | ごま いり | 1 | 100 | 605 | 20.3 | 54.2 | 18.5 | 2 | 410 | 1200 | 9.9 | 1 | 0.49 | 0.23 | Tr | 12.6 | 0 |
| 野菜類 | | 緑黄色野菜 | 458 | | 29 | 1.2 | 0.1 | 7.7 | 11 | 304 | 20 | 0.3 | 323 | 0.05 | 0.03 | 26 | 2.8 | Tr |
| | 06214 | (にんじん類) にんじん 根 皮なし 生 | 205 | 44.8 | 14 | 0.3 | 0.1 | 3.9 | 11 | 134 | 11 | 0.1 | 282 | 0.02 | 0.01 | 2 | 1.3 | Tr |
| | 06278 | (みつば類) 糸みつば 葉 生 | 4 | 0.9 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | 5 | Tr | Tr | 2 | Tr | Tr | Tr | Tr | 0 |
| | 06227 | (ねぎ類) 葉ねぎ 葉 生 | 8 | 1.7 | Tr | Tr | 0.1 | Tr | 4 | 1 | Tr | 2 | Tr | Tr | Tr | 1 | 0.1 | 0 |
| | 06245 | (ピーマン類) 青ピーマン 果実 生 | 50 | 10.9 | 2 | 0.1 | Tr | 0.6 | Tr | 21 | 1 | Tr | 4 | Tr | Tr | 8 | 0.3 | 0 |
| | 06010 | いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生 | 10 | 2.2 | 1 | Tr | Tr | 0.1 | Tr | 6 | 1 | Tr | 1 | Tr | Tr | Tr | 0.1 | 0 |
| | 06263 | ブロッコリー (生) ブロッコリー 花序 生 | 30 | 6.5 | 2 | 0.4 | Tr | 0.4 | Tr | 30 | 2 | 0.1 | 5 | 0.01 | 0.01 | 9 | 0.3 | 0 |
| | 06182 | (トマト類) 赤色トマト 果実 生 | 70 | 15.3 | 3 | 0.1 | Tr | 0.7 | Tr | 32 | 1 | Tr | 7 | 0.01 | Tr | 2 | 0.2 | 0 |
| | 06046 | (かぼちゃ類) 日本かぼちゃ 果実 生 | 76 | 16.6 | 7 | 0.3 | Tr | 1.8 | Tr | 70 | 3 | 0.1 | 20 | 0.01 | 0.01 | 3 | 0.5 | 0 |
| | 06406 | (ししとう類) 万願寺とうがらし 果実 生 | 5 | 1.1 | Tr | Tr | Tr | 0.1 | Tr | 2 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | 1 | Tr | 0 |
| | | その他の野菜 | 828.2 | | 33 | 1.5 | 0.3 | 7.6 | 11 | 213 | 21 | 0.4 | 38 | 0 | 0 | 19 | 1.9 | 0 |
| | 06061 | (キャベツ類) キャベツ 結球葉 生 | 135 | 16.3 | 4 | 0.2 | 0.0 | 0.8 | 1 | 31 | 7 | 0.0 | Tr | 0 | 0 | 6 | 0.3 | 0 |
| | 06065 | きゅうり 果実 生 | 185 | 22.3 | 3 | 0.2 | 0.0 | 0.7 | Tr | 45 | 6 | 0.1 | 6 | 0 | 0 | 3 | 0.2 | 0 |
| | 06153 | (たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生 | 300 | 36.2 | 12 | 0.4 | 0 | 3.0 | 1 | 54 | 6 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0.5 | 0 |
| | 06171 | とうがらし 果実 生 | 40 | 4.8 | 4 | 0.2 | 0.2 | 0.8 | Tr | 37 | 1 | 0.1 | 31 | 0 | 0 | 6 | 0.5 | 0 |
| | 06191 | (なす類) なす 果実 生 | 60 | 7.2 | 1 | 0.1 | 0 | 0.4 | Tr | 16 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | Tr | 0.2 | 0 |
| | 06151 | たけのこ 水煮缶詰 | 16 | 1.9 | Tr | 0.1 | 0 | 0.1 | Tr | 2 | Tr | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 06175 | (とうもろこし類) スイートコーン 未熟種子 生 | 60 | 7.2 | 6 | 0.3 | 0.1 | 1.2 | Tr | 21 | Tr | 0.1 | Tr | 0 | 0 | 1 | 0.2 | 0 |
| | 06180 | (とうもろこし類) スイートコーン 缶詰 ホールカーネルスタイル | 10 | 1.2 | 1 | 0 | 0 | 0.2 | 3 | 2 | 0 | 0 | Tr | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 06179 | (とうもろこし類) スイートコーン 缶詰 クリームスタイル | 20 | 2.4 | 2 | 0 | 0 | 0.4 | 6 | 4 | 0 | 0 | Tr | 0 | 0 | Tr | 0 | 0 |
| | 06223 | (にんにく類) にんにく りん茎 生 | 0.4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 06103 | (しょうが類) しょうが 根茎 皮なし 生 | 1.8 | 0.2 | Tr | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | Tr | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

