

食品番号	食品名	可食部 100 g 当たり													備考	
		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B ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維総量		食塩相当量
		単位	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg		g
01015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	349	8.3	1.5	75.8	Tr	110	20	0.5	0	0.11	0.03	0	2.5	0	(100 g: 182 mL, 100 mL:55 g)
01206	こむぎ [パン類] 食パン リーンタイプ	246	8.0	3.7	47.5	520	67	12	0.6	0	0.1	0.05	0	2.0	1.3	
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	347	12.9	1.8	73.1	1	200	18	1.4	1	0.19	0.06	0	5.4	0	食物繊維:AOAC2011.25法
01066	こむぎ [ふ類] 焼きふ 釜焼きふ	357	28.5	2.7	56.9	6	120	33	3.3	0	0.16	0.07	0	3.7	0	平釜焼きふ(小町ふ、切りふ、おつゆふ等)及び型釜焼きふ(花ふ等)
01083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	342	6.1	0.9	77.6	1	89	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0	うるち米 歩留り: 90~91 % (100 g:120 mL, 100 mL:83 g)
01151	こめ [水稻穀粒] 精白米 もち米	343	6.4	1.2	77.2	Tr	97	5	0.2	0	0.12	0.02	0	0.5	0	歩留り: 90~91 % (100 g:120 mL, 100 mL:83 g)
02063	<いも類> じゃがいも 塊茎 皮つき 生	51	1.8	0.1	15.9	1	420	4	1.0	0	0.08	0.03	28	9.8	0	別名: ばれいしょ(馬鈴薯) 廃棄部位: 損傷部及び芽 食物繊維:AOAC2011.25法
02034	<でん粉・でん粉製品> (でん粉類) じゃがいもでん粉	338	0.1	0.1	81.6	2	34	10	0.6	0	0	0	0	0	0	別名: ばれいしょ(馬鈴薯)でん粉、かたくり粉 (100 g:154 mL, 100 mL:65 g)
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	346	0	0.2	86.6	7	14	41	0.4	0	0	0	0	1.2	0	主原料: じゃがいもでん粉、さつまいもでん粉
03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	391	0	0	99.3	1	2	1	Tr	0	0	0	0	0	0	別名: ソフトシュガー (100 g:154 mL, 100 mL:65 g)
03005	(砂糖類) ざらめ糖 グラニュー糖	394	0	0	100	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	別名: ハードシュガー (100 g:111 mL, 100 mL:90 g)
04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	73	7.0	4.9	1.5	9	110	93	1.5	0	0.09	0.04	0	1.1	0	凝固剤の種類は問わないもの 食物繊維:AOAC2011.25法
04042	だいず [豆腐・油揚げ類] 凍り豆腐 乾	496	50.5	34.1	4.2	440	34	630	7.5	1	0.02	0.02	0	2.5	1.1	別名: 高野豆腐 試料: 炭酸水素ナトリウム処理製品
05018	ごま いり	605	20.3	54.2	18.5	2	410	1200	9.9	1	0.49	0.23	Tr	12.6	0	(100 g:154mL, 100 mL:65g)
06010	いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生	23	1.8	0.1	5.1	1	260	50	0.7	49	0.06	0.11	8	2.4	0	別名: さいとう(菜豆)、さんどまめ 廃棄部位: すじ及び両端 硝酸イオン: Tr
06046	(かぼちゃ類) 日本かぼちゃ 果実 生	41	1.6	0.1	10.9	1	420	20	0.5	120	0.08	0.05	16	2.8	0	
06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	23	1.2	0.1	5.2	5	190	42	0.3	2	0.04	0.03	38	1.8	0	別名: かんらん、たまな 廃棄部位: しん 硝酸イオン: 0.1 g 食物繊維:AOAC2011.25法
06064	(キャベツ類) レッドキャベツ 結球葉 生	30	2.0	0.1	6.7	4	310	40	0.5	3	0.07	0.03	68	2.8	0	別名: 赤キャベツ、紫キャベツ 廃棄部位: しん 硝酸イオン: Tr
06065	きゅうり 果実 生	13	1.0	0.1	3.0	1	200	26	0.3	28	0.03	0.03	14	1.1	0	廃棄部位: 両端 硝酸イオン: Tr
06406	(ししとう類) 万願寺とうがらし 果実 生	26	1.3	0.3	6.2	Tr	220	11	0.3	23	0.04	0.03	83	3.2	0	廃棄部位: へた 硝酸イオン: 0g 食物繊維:AOAC2011.25法
06103	(しょうが類) しょうが 根茎 皮なし 生	28	0.9	0.3	6.6	6	270	12	0.5	Tr	0.03	0.02	2	2.1	0	別名: ひねしょうが 廃棄部位: 皮 硝酸イオン: 0.1 g
06151	たけのこ 水煮缶詰	22	2.7	0.2	4.0	3	77	19	0.3	0	0.01	0.04	0	2.3	0	液汁を除いたもの 硝酸イオン: 0 g
06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	33	1.0	0.1	8.4	2	150	17	0.3	0	0.04	0.01	7	1.5	0	廃棄部位: 皮(保護葉)、底盤部及び頭部 硝酸イオン:0g
06171	とうがらし 果実 生	72	3.9	3.4	16.3	6	760	20	2.0	640	0.14	0.36	120	10.3	0	別名: なんばん 試料: 辛味種 廃棄部位: へた
06175	(とうもろこし類) スイートコーン 未熟種子 生	89	3.6	1.7	16.8	Tr	290	3	0.8	4	0.15	0.10	8	3.0	0	廃棄部位: 包葉、めしべ及び穂軸 硝酸イオン: 0 g
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	82	1.7	0.5	18.6	260	150	2	0.4	4	0.02	0.05	3	1.8	0.7	硝酸イオン: (0) g
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	78	2.3	0.5	17.8	210	130	2	0.4	5	0.03	0.05	2	3.3	0.5	液汁を除いたもの 硝酸イオン: (0) g
06182	(トマト類) 赤色トマト 果実 生	20	0.7	0.1	4.7	3	210	7	0.2	45	0.05	0.02	15	1.0	0	廃棄部位: へた 硝酸イオン: 0 g
06191	(なす類) なす 果実 生	18	1.1	0.1	5.1	Tr	220	18	0.3	8	0.05	0.05	4	2.2	0	廃棄部位: へた 硝酸イオン: Tr
06214	(にんじん類) にんじん 根 皮なし 生	32	0.7	0.2	8.8	24	300	24	0.2	630	0.04	0.03	4	2.8	0.1	廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮 硝酸イオン: 0 g 食物繊維:AOAC2011.25法
06223	(にんにく類) にんにく りん茎 生	129	6.4	0.9	27.5	8	510	14	0.8	0	0.19	0.07	12	6.2	0	廃棄部位: 茎、りん皮及び根盤部 硝酸イオン: 0 g
06227	(ねぎ類) 葉ねぎ 葉 生	29	1.9	0.3	6.5	1	260	80	1.0	120	0.06	0.11	32	3.2	0	別名: 青ねぎ 廃棄部位: 株元 硝酸イオン: 0.1 g
06245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	20	0.9	0.2	5.1	1	190	11	0.4	33	0.03	0.03	76	2.3	0	廃棄部位: へた、しん及び種子 硝酸イオン: Tr
06263	ブロッコリー 花序 生	37	5.4	0.6	6.6	7	460	50	1.3	75	0.17	0.23	140	5.1	0	廃棄部位: 茎葉 硝酸イオン:Tr
06278	(みつば類) 糸みつば 葉 生	12	0.9	0.1	2.9	3	500	47	0.9	270	0.04	0.14	13	2.3	0	別名: あおみつば 廃棄部位: 株元 硝酸イオン: 0.3 g
07035	(かんきつ類) うんしゅうみかん 缶詰 果肉	63	0.5	0.1	15.3	4	75	8	0.4	34	0.05	0.02	15	0.5	0	別名: みかん缶詰 試料: ライトシラップ漬 内容総量に対する果肉分: 60 %
07047	(かんきつ類) オレンジ バレンシア マーマレード 低糖度	190	0.3	0.1	47.7	9	49	19	0.2	5	0.01	0	4	1.3	0	別名: バレンシアオレンジ (100 g:74mL, 100 mL:135g)
07077	すいか 赤肉種 生	41	0.6	0.1	9.5	1	120	4	0.2	69	0.03	0.02	10	0.3	0	廃棄部位: 果皮及び種子 廃棄率: 小玉種の場合 50 %
07135	メロン 露地メロン 緑肉種 生	45	1.0	0.1	10.4	6	350	6	0.2	12	0.05	0.02	25	0.5	0	廃棄部位: 果皮及び種子
07138	(もも類) もも 缶詰 白肉種 果肉	82	0.5	0.1	20.6	4	80	3	0.2	0	0.01	0.02	2	1.4	0	別名: 毛桃 試料: ハッピーシラップ漬 内容総量に対する果肉分: 60 % ビタミンC: 酸化防止用として添加品あり

