

学校給食用小麦粉製品の栄養価

1 基準パン

小麦粉重量 (g)	パン重量目安 (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			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
											レチノール (μg)	β-カロテン 当量 (μg)	レチノール 活性当量 (μg)					
100	140	444	13.7	5.9	79.5	749	52	28	1.1	1.1	0	14	1	0.32	0.18	0	3.5	1.8
30	42	133	4.1	1.8	23.9	225	16	8	0.3	0.3	0	4	0	0.10	0.05	0	1.1	0.5
40	56	178	5.5	2.4	31.8	300	21	11	0.4	0.4	0	6	1	0.13	0.07	0	1.4	0.7
50	70	222	6.9	2.9	39.8	375	26	14	0.6	0.6	0	7	1	0.16	0.09	0	1.8	0.9
60	84	266	8.2	3.5	47.7	449	31	17	0.7	0.7	0	8	1	0.19	0.11	0	2.1	1.1
70	98	311	9.6	4.1	55.7	524	36	20	0.8	0.8	0	10	1	0.23	0.13	0	2.5	1.3
80	112	355	11.0	4.7	63.6	599	41	22	0.9	0.9	0	11	1	0.26	0.15	0	2.8	1.5
90	126	399	12.3	5.3	71.6	674	47	25	1.0	1.0	0	13	1	0.29	0.16	0	3.2	1.6
	100	317	9.8	4.2	56.8	535	37	20	0.8	0.8	0	10	1	0.23	0.13	0	2.5	1.3

※アレルギー表示：小麦・乳

2 米粉入りパン

小麦粉重量 (g)	パン重量目安 (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			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
											レチノール (μg)	β-カロテン 当量 (μg)	レチノール 活性当量 (μg)					
100	140	463	11.5	7.7	82.6	742	46	24	0.8	1.3	0	22	1	0.29	0.15	0	2.8	1.8
30	42	139	3.4	2.3	24.8	223	14	7	0.3	0.4	0	7	0	0.09	0.05	0	0.8	0.5
40	56	185	4.6	3.1	33.0	297	18	10	0.3	0.5	0	9	1	0.12	0.06	0	1.1	0.7
50	70	232	5.7	3.9	41.3	371	23	12	0.4	0.6	0	11	1	0.15	0.08	0	1.4	0.9
60	84	278	6.9	4.6	49.6	445	28	14	0.5	0.8	0	13	1	0.18	0.09	0	1.7	1.1
70	98	324	8.0	5.4	57.8	519	32	17	0.6	0.9	0	16	1	0.21	0.11	0	2.0	1.3
80	112	371	9.2	6.2	66.1	594	37	19	0.7	1.0	0	18	1	0.24	0.12	0	2.2	1.5
90	126	417	10.3	6.9	74.3	668	42	21	0.8	1.1	0	20	1	0.26	0.14	0	2.5	1.6
	100	331	8.2	5.5	59.0	530	33	17	0.6	0.9	0	16	1	0.21	0.11	0	2.0	1.3

※アレルギー表示：小麦・乳

3 学ナン

小麦粉重量 (g)	パン重量目安 (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			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
											レチノール (μg)	β-カロテン 当量 (μg)	レチノール 活性当量 (μg)					
100	140	438	13.0	5.9	79.1	743	18	27	1.3	1.0	0	15	1	0.32	0.14	0	3.6	1.8
40	56	175	5.2	2.4	31.6	297	7	11	0.5	0.4	0	6	1	0.13	0.06	0	1.5	0.7
60	84	263	7.8	3.5	47.5	446	11	16	0.8	0.6	0	9	1	0.19	0.08	0	2.2	1.1
70	98	307	9.1	4.1	55.4	520	13	19	0.9	0.7	0	11	1	0.23	0.10	0	2.5	1.3
	100	313	9.3	4.2	56.5	531	13	19	0.9	0.7	0	11	1	0.23	0.10	0	2.6	1.3

※アレルギー表示：小麦・乳

4 多様化パン

(1)ぶどうパン

小麦粉重量 (g)	パン重量目安 (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			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
											レチノール (μg)	β-カロテン当量 (μg)	レチノール活性当量 (μg)					
100	180	567	16.2	6.8	109	648	74	41	2.2	1.4	14	20	16	0.41	0.25	0	4.9	1.4
30	54	170	4.9	2.1	32.7	194	22	12	0.6	0.4	4	6	5	0.12	0.08	0	1.5	0.4
40	72	227	6.5	2.7	43.6	259	30	17	0.9	0.6	6	8	6	0.17	0.10	0	1.9	0.6
50	90	284	8.1	3.4	54.5	324	37	21	1.1	0.7	7	10	8	0.21	0.13	0	2.4	0.7
60	108	340	9.7	4.1	65.4	389	44	25	1.3	0.9	9	12	10	0.25	0.15	0	2.9	0.9
70	126	397	11.3	4.8	76.4	454	52	29	1.5	1.0	10	14	11	0.29	0.18	0	3.4	1.0
80	144	454	13.0	5.5	87.3	518	59	33	1.7	1.2	12	16	13	0.33	0.20	0	3.9	1.2
90	162	510	14.6	6.2	98.2	583	66	37	1.9	1.3	13	18	15	0.37	0.23	0	4.4	1.3
	100	315	9.0	3.8	60.6	360	41	23	1.2	0.8	8	11	9	0.23	0.14	0	2.7	0.8

※アレルギー表示：小麦・乳・卵

(2)黒糖パン

小麦粉重量 (g)	パン重量目安 (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			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
											レチノール (μg)	β-カロテン当量 (μg)	レチノール活性当量 (μg)					
100	145	500	14.5	5.9	93.5	637	88	35	2.2	1.3	0	15	1	0.46	0.25	0	4.1	1.5
30	44	150	4.4	1.8	28.1	191	27	10	0.7	0.4	0	4	0	0.14	0.07	0	1.2	0.4
40	58	200	5.8	2.4	37.4	255	35	14	0.9	0.5	0	6	1	0.19	0.10	0	1.6	0.6
50	73	250	7.3	3.0	46.8	318	44	17	1.1	0.7	0	7	1	0.23	0.12	0	2.0	0.7
60	87	300	8.7	3.6	56.1	382	53	21	1.3	0.8	0	9	1	0.28	0.15	0	2.4	0.9
70	102	350	10.2	4.2	65.5	446	62	24	1.5	0.9	0	10	1	0.32	0.17	0	2.8	1.0
80	116	400	11.6	4.8	74.8	509	71	28	1.7	1.0	0	12	1	0.37	0.20	0	3.2	1.2
90	131	450	13.1	5.4	84.2	573	80	31	2.0	1.2	0	13	1	0.42	0.22	0	3.7	1.3
	100	345	10.0	4.1	64.5	439	61	24	1.5	0.9	0	10	1	0.32	0.17	0	2.8	1.0

※アレルギー表示：小麦・乳

(3)黒糖ぶどうパン

小麦粉重量 (g)	パン重量目安 (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			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
											レチノール (μg)	β-カロテン当量 (μg)	レチノール活性当量 (μg)					
100	163	551	15.0	5.9	108.2	632	98	41	2.4	1.1	0	16	2	0.46	0.24	0	4.7	1.5
30	49	165	4.5	1.8	32.5	190	29	12	0.7	0.3	0	5	0	0.14	0.07	0	1.4	0.4
40	65	220	6.0	2.3	43.3	253	39	16	1.0	0.5	0	7	1	0.18	0.10	0	1.9	0.6
50	82	275	7.5	2.9	54.1	316	49	20	1.2	0.6	0	8	1	0.23	0.12	0	2.4	0.7
60	98	331	9.0	3.5	64.9	379	59	24	1.5	0.7	0	10	1	0.27	0.15	0	2.8	0.9
70	114	386	10.5	4.1	75.8	443	68	29	1.7	0.8	0	11	1	0.32	0.17	0	3.3	1.0
80	130	441	12.0	4.7	86.6	506	78	33	2.0	0.9	0	13	1	0.37	0.20	0	3.8	1.2
90	147	496	13.5	5.3	97.4	569	88	37	2.2	1.0	0	15	1	0.41	0.22	0	4.3	1.3
	100	338	9.2	3.6	66.4	388	60	25	1.5	0.7	0	10	1	0.28	0.15	0	2.9	0.9

※アレルギー表示：小麦・乳

(4)練り込みチーズパン

小麦粉重量 (g)	パン重量目安 (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			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
											レチノール (μg)	β-カロテン当量 (μg)	レチノール活性当量 (μg)					
100	166	538	19.1	11.5	85.0	853	179	33	1.3	1.8	55	63	61	0.37	0.30	0	3.7	2.0
30	50	161	5.7	3.4	25.5	256	54	10	0.4	0.5	16	19	18	0.11	0.09	0	1.1	0.6
40	66	215	7.6	4.6	34.0	341	72	13	0.5	0.7	22	25	25	0.15	0.12	0	1.5	0.8
50	83	269	9.5	5.7	42.5	427	90	17	0.7	0.9	27	32	31	0.18	0.15	0	1.8	1.0
60	100	323	11.5	6.9	51.0	512	108	20	0.8	1.1	33	38	37	0.22	0.18	0	2.2	1.2
70	116	376	13.4	8.0	59.5	597	125	23	0.9	1.3	38	44	43	0.26	0.21	0	2.6	1.4
80	133	430	15.3	9.2	68.0	683	143	27	1.1	1.5	44	50	49	0.29	0.24	0	2.9	1.6
90	149	484	17.2	10.3	76.5	768	161	30	1.2	1.6	49	57	55	0.33	0.27	0	3.3	1.8
	100	324	11.5	6.9	51.2	514	108	20	0.8	1.1	33	38	37	0.22	0.18	0	2.2	1.2

※アレルギー表示：小麦・乳・卵

(5)バターパン・ツイストバターパン

小麦粉重量 (g)	パン重量目安 (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						食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
											A			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
											レチノール (μg)	β-カロテン 当量 (μg)	レチノール 活性当量 (μg)					
100	148	542	15.5	13.6	85.0	608	56	31	1.6	1.2	13	38	18	0.46	0.28	0	4.0	1.5
30	44	163	4.7	4.1	25.5	182	17	9	0.5	0.4	4	12	5	0.14	0.08	0	1.2	0.4
40	59	217	6.2	5.4	34.0	243	22	12	0.7	0.5	5	15	7	0.18	0.11	0	1.6	0.6
50	74	271	7.8	6.8	42.5	304	28	16	0.8	0.6	7	19	9	0.23	0.14	0	2.0	0.7
60	89	325	9.3	8.2	51.0	365	34	19	1.0	0.7	8	23	11	0.28	0.17	0	2.4	0.9
70	104	379	10.9	9.5	59.5	426	39	22	1.1	0.8	9	27	12	0.32	0.20	0	2.8	1.0
80	118	433	12.4	10.9	68.0	487	45	25	1.3	0.9	11	31	14	0.37	0.22	0	3.2	1.2
90	133	488	14.0	12.3	76.5	547	51	28	1.5	1.1	12	35	16	0.41	0.25	0	3.6	1.3
	100	366	10.5	9.2	57.4	411	38	21	1.1	0.8	9	26	12	0.31	0.19	0	2.7	1.0

※アレルギー表示：小麦・乳・卵

(6)ミルクパン・ツイストミルクパン

小麦粉重量 (g)	パン重量目安 (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						食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
											A			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
											レチノール (μg)	β-カロテン 当量 (μg)	レチノール 活性当量 (μg)					
100	156	527	17.0	10.5	86.9	789	111	36	1.4	1.4	33	25	36	0.39	0.33	0	3.6	1.9
30	47	158	5.1	3.1	26.1	237	33	11	0.4	0.4	10	7	11	0.12	0.10	0	1.1	0.6
40	62	211	6.8	4.2	34.8	316	44	14	0.6	0.6	13	10	14	0.16	0.13	0	1.4	0.7
50	78	264	8.5	5.2	43.4	395	55	18	0.7	0.7	16	12	18	0.20	0.16	0	1.8	0.9
60	94	316	10.2	6.3	52.1	474	66	22	0.8	0.8	20	15	22	0.23	0.20	0	2.2	1.1
70	109	369	11.9	7.3	60.8	553	78	25	1.0	1.0	23	17	25	0.27	0.23	0	2.5	1.3
80	125	422	13.6	8.4	69.5	631	89	29	1.1	1.1	26	20	29	0.31	0.26	0	2.9	1.5
90	140	475	15.3	9.4	78.2	710	100	32	1.3	1.3	29	22	32	0.35	0.29	0	3.2	1.7
	100	338	10.9	6.7	55.7	506	71	23	0.9	0.9	21	16	23	0.25	0.21	0	2.3	1.2

※アレルギー表示：小麦・乳・卵

(7)クロワッサン

小麦粉重量 (g)	パン重量目安 (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						食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
											A			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
											レチノール (μg)	β-カロテン 当量 (μg)	レチノール 活性当量 (μg)					
100	133	849	16.9	48.3	82.7	657	61	31	1.9	1.2	21	17	24	0.56	0.35	0	4.3	1.6
30	40	255	5.1	14.5	24.8	197	18	9	0.6	0.4	6	5	7	0.17	0.10	0	1.3	0.5
	100	638	12.7	36.3	62.2	494	46	23	1.4	0.9	16	13	18	0.42	0.26	0	3.2	1.2

※アレルギー表示：小麦・乳・卵

(8)テーブルロールパン

小麦粉重量 (g)	パン重量目安 (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						食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
											A			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
											レチノール (μg)	β-カロテン 当量 (μg)	レチノール 活性当量 (μg)					
100	150	480	15.2	8.6	81.6	653	56	30	1.5	1.2	14	23	17	0.38	0.24	0	3.8	1.7
30	45	144	4.5	2.6	24.5	196	17	9	0.5	0.4	4	7	5	0.11	0.07	0	1.1	0.5
	100	320	10.1	5.7	54.4	435	37	20	1.0	0.8	9	15	11	0.25	0.16	0	2.5	1.1

※アレルギー表示：小麦・乳・卵

(9)米粉入りバターパン

小麦粉重量 (g)	パン重量目安 (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			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
											レチノール (μg)	β-カロテン 当量 (μg)	レチノール 活性当量 (μg)					
100	148	545	13.8	13.3	88.1	608	53	27	1.3	1.5	13	38	18	0.44	0.27	0	3.4	1.5
30	44	163	4.1	4.0	26.4	182	16	8	0.4	0.4	4	12	5	0.13	0.08	0	1.0	0.4
40	59	218	5.5	5.3	35.2	243	21	11	0.5	0.6	5	15	7	0.18	0.11	0	1.4	0.6
50	74	272	6.9	6.7	44.0	304	27	13	0.7	0.7	7	19	9	0.22	0.13	0	1.7	0.7
60	89	327	8.3	8.0	52.8	365	32	16	0.8	0.9	8	23	11	0.27	0.16	0	2.0	0.9
70	104	381	9.6	9.3	61.6	426	37	19	0.9	1.0	9	27	12	0.31	0.19	0	2.4	1.0
80	118	436	11.0	10.7	70.4	487	43	21	1.1	1.2	11	31	14	0.36	0.21	0	2.7	1.2
90	133	490	12.4	12.0	79.3	547	48	24	1.2	1.3	12	35	16	0.40	0.24	0	3.1	1.3
	100	368	9.3	9.0	59.5	411	36	18	0.9	1.0	9	26	12	0.30	0.18	0	2.3	1.0

※アレルギー表示：小麦・乳・卵

(10)米粉入りミルクパン

小麦粉重量 (g)	パン重量目安 (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			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
											レチノール (μg)	β-カロテン 当量 (μg)	レチノール 活性当量 (μg)					
100	156	537	15.3	11.1	89.9	796	108	31	1.1	1.7	33	28	36	0.37	0.31	0	3.0	1.9
30	47	161	4.6	3.3	27.0	239	32	9	0.3	0.5	10	8	11	0.11	0.09	0	0.9	0.6
40	62	215	6.1	4.4	35.9	318	43	12	0.4	0.7	13	11	14	0.15	0.12	0	1.2	0.7
50	78	268	7.6	5.5	44.9	398	54	16	0.5	0.9	16	14	18	0.19	0.16	0	1.5	0.9
60	94	322	9.2	6.6	53.9	477	65	19	0.7	1.0	20	17	22	0.22	0.19	0	1.8	1.1
70	109	376	10.7	7.8	62.9	557	75	22	0.8	1.2	23	20	25	0.26	0.22	0	2.1	1.3
80	125	429	12.2	8.9	71.9	636	86	25	0.9	1.4	26	22	29	0.30	0.25	0	2.4	1.5
90	140	483	13.8	10.0	80.9	716	97	28	1.0	1.5	29	25	32	0.34	0.28	0	2.7	1.7
	100	344	9.8	7.1	57.6	510	69	20	0.7	1.1	21	18	23	0.24	0.20	0	1.9	1.2

※アレルギー表示：小麦・乳・卵

(11)米粉入りテーブルロールパン

小麦粉重量 (g)	パン重量目安 (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			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
											レチノール (μg)	β-カロテン 当量 (μg)	レチノール 活性当量 (μg)					
100	150	494	13.4	9.0	85.8	659	53	27	1.2	1.5	14	24	17	0.36	0.23	0	3.2	1.7
30	45	148	4.0	2.7	25.7	198	16	8	0.4	0.5	4	7	5	0.11	0.07	0	0.9	0.5
	100	329	8.9	6.0	57.2	439	35	18	0.8	1.0	9	16	11	0.24	0.15	0	2.1	1.1

※アレルギー表示：小麦・乳・卵

※小麦粉重量100gの栄養価について

学校給食用パンの重量規格は、以下のとおりになります。

基準パン	30g	40g	50g	60g	70g	80g	90g
米粉入りパン	30g	40g	50g	60g	70g	80g	90g
④ナン	/	40g	/	60g	70g	/	90g
ぶどうパン	30g	40g	50g	60g	70g	80g	90g
黒糖パン	30g	40g	50g	60g	70g	80g	90g
黒糖ぶどうパン	30g	40g	50g	60g	70g	80g	90g
練り込みチーズパン	30g	40g	50g	60g	70g	80g	90g
バターパン	30g	40g	50g	60g	70g	80g	90g
ミルクパン	30g	40g	50g	60g	70g	80g	90g
クロワッサン	30g	/	/	/	/	/	/
テーブルロールパン	30g	/	/	/	/	/	/
米粉入りバターパン	30g	40g	50g	60g	70g	80g	90g
米粉入りミルクパン	30g	40g	50g	60g	70g	80g	90g
米粉入りテーブルロールパン	30g	/	/	/	/	/	/

小麦粉重量100gの栄養価については、カロリーメイク(さくらじま)以外の栄養管理ソフト等をご使用する際の参考にしてください。