

## 学校給食用小麦粉製品の栄養価

令和5年4月

## 1 基準パン

| 小麦粉<br>重量 | パン<br>重量<br>目安 | エネル<br>ギー | たん<br>ぱく質 | 脂質  | 炭水<br>化物 | ナトリ<br>ウム | カルシ<br>ウム | マグネ<br>シウム | 鉄   | 亜鉛  | ビタミ<br>ン          |                      |                       |      |      | 食物<br>繊維 | 食塩<br>相当<br>量 |     |
|-----------|----------------|-----------|-----------|-----|----------|-----------|-----------|------------|-----|-----|-------------------|----------------------|-----------------------|------|------|----------|---------------|-----|
|           |                |           |           |     |          |           |           |            |     |     | A                 |                      |                       | B1   | B2   |          |               | C   |
|           |                |           |           |     |          |           |           |            |     |     | レチ<br>ノール<br>(μg) | β-カロチ<br>ン当量<br>(μg) | レチノール<br>活性当量<br>(μg) |      |      |          |               |     |
| 100       | 140            | 419       | 13.2      | 5.7 | 81.6     | 627       | 52        | 27         | 0.8 | 1.1 | 0                 | 15                   | 1                     | 0.15 | 0.13 | 0        | 2.9           | 1.5 |
| 30        | 42             | 126       | 3.9       | 1.7 | 24.5     | 188       | 16        | 8          | 0.3 | 0.3 | 0                 | 5                    | 0                     | 0.05 | 0.04 | 0        | 0.9           | 0.5 |
| 40        | 56             | 167       | 5.3       | 2.3 | 32.6     | 251       | 21        | 11         | 0.3 | 0.4 | 0                 | 6                    | 1                     | 0.06 | 0.05 | 0        | 1.2           | 0.6 |
| 50        | 70             | 209       | 6.6       | 2.9 | 40.8     | 314       | 26        | 13         | 0.4 | 0.6 | 0                 | 8                    | 1                     | 0.08 | 0.06 | 0        | 1.5           | 0.8 |
| 60        | 84             | 251       | 7.9       | 3.4 | 49.0     | 376       | 31        | 16         | 0.5 | 0.7 | 0                 | 9                    | 1                     | 0.09 | 0.08 | 0        | 1.8           | 0.9 |
| 70        | 98             | 293       | 9.2       | 4.0 | 57.1     | 439       | 36        | 19         | 0.6 | 0.8 | 0                 | 11                   | 1                     | 0.11 | 0.09 | 0        | 2.1           | 1.1 |
| 80        | 112            | 335       | 10.5      | 4.6 | 65.3     | 502       | 41        | 21         | 0.7 | 0.9 | 0                 | 12                   | 1                     | 0.12 | 0.10 | 0        | 2.4           | 1.2 |
| 90        | 126            | 377       | 11.8      | 5.2 | 73.5     | 564       | 47        | 24         | 0.8 | 1.0 | 0                 | 14                   | 1                     | 0.14 | 0.11 | 0        | 2.6           | 1.4 |
|           | 100            | 299       | 9.4       | 4.1 | 58.3     | 448       | 37        | 19         | 0.6 | 0.8 | 0                 | 11                   | 1                     | 0.11 | 0.09 | 0        | 2.1           | 1.1 |
|           |                |           |           |     |          |           |           |            |     |     |                   | ※アレルギー表示：小麦・乳        |                       |      |      |          |               |     |

## 2 米粉入りパン

| 小麦粉<br>重量 | パン<br>重量<br>目安 | エネルギー  | たん<br>ぱく質 | 脂質   | 炭水<br>化物 | ナトリ<br>ウム | カルシ<br>ウム | マグネ<br>シウム | 鉄    | 亜鉛   | ビタミ       |                  |                   |      |      |      | 食物<br>繊維 | 食塩<br>相当<br>量 |
|-----------|----------------|--------|-----------|------|----------|-----------|-----------|------------|------|------|-----------|------------------|-------------------|------|------|------|----------|---------------|
|           |                |        |           |      |          |           |           |            |      |      | A         |                  |                   | B1   | B2   | C    |          |               |
|           |                |        |           |      |          |           |           |            |      |      | レチ<br>ノール | β-カロ<br>テン当<br>量 | レチノール<br>活性当<br>量 |      |      |      |          |               |
| (g)       | (g)            | (kcal) | (g)       | (g)  | (g)      | (mg)      | (mg)      | (mg)       | (mg) | (mg) | (μg)      | (μg)             | (μg)              | (mg) | (mg) | (mg) | (g)      | (g)           |
| 100       | 140            | 431    | 11.1      | 7.56 | 81.9     | 626       | 46        | 22         | 0.6  | 1.3  | 0         | 24               | 1                 | 0.14 | 0.11 | 0    | 2.24     | 1.5           |
| 30        | 42             | 129    | 3.3       | 2.3  | 24.6     | 188       | 14        | 7          | 0.2  | 0.4  | 0         | 7                | 0                 | 0.04 | 0.03 | 0    | 0.7      | 0.5           |
| 40        | 56             | 172    | 4.4       | 3.0  | 32.8     | 250       | 18        | 9          | 0.2  | 0.5  | 0         | 10               | 1                 | 0.06 | 0.04 | 0    | 0.9      | 0.6           |
| 50        | 70             | 216    | 5.5       | 3.8  | 41.0     | 313       | 23        | 11         | 0.3  | 0.6  | 0         | 12               | 1                 | 0.07 | 0.06 | 0    | 1.1      | 0.8           |
| 60        | 84             | 259    | 6.6       | 4.5  | 49.1     | 375       | 28        | 13         | 0.3  | 0.8  | 0         | 14               | 1                 | 0.08 | 0.07 | 0    | 1.3      | 0.9           |
| 70        | 98             | 302    | 7.7       | 5.3  | 57.3     | 438       | 32        | 16         | 0.4  | 0.9  | 0         | 17               | 1                 | 0.10 | 0.08 | 0    | 1.6      | 1.1           |
| 80        | 112            | 345    | 8.8       | 6.0  | 65.5     | 501       | 37        | 18         | 0.4  | 1.0  | 0         | 19               | 1                 | 0.11 | 0.09 | 0    | 1.8      | 1.2           |
| 90        | 126            | 388    | 10.0      | 6.8  | 73.7     | 563       | 42        | 20         | 0.5  | 1.1  | 0         | 21               | 1                 | 0.13 | 0.10 | 0    | 2.0      | 1.4           |
|           | 100            | 308    | 7.9       | 5.4  | 58.5     | 447       | 33        | 16         | 0.4  | 0.9  | 0         | 17               | 1                 | 0.10 | 0.08 | 0    | 1.6      | 1.1           |

※アレルギー表示：小麦・乳

3 ③ナン

| 小麦粉<br>重量 | パン<br>重量<br>目安 | エネルギー | たん<br>ぱく質 | 脂質  | 炭水<br>化物 | ナトリ<br>ウム | カルシ<br>ウム | マグネ<br>シウム | 鉄   | 亜鉛  | ビ タ ミ ン           |                      |                       |      |      |   | 食物<br>繊維 | 食塩<br>相当<br>量 |
|-----------|----------------|-------|-----------|-----|----------|-----------|-----------|------------|-----|-----|-------------------|----------------------|-----------------------|------|------|---|----------|---------------|
|           |                |       |           |     |          |           |           |            |     |     | A                 |                      |                       | B1   | B2   | C |          |               |
|           |                |       |           |     |          |           |           |            |     |     | レチ<br>ノール<br>(μg) | β-カロ<br>テン当<br>量(μg) | レチノール<br>活性当量<br>(μg) |      |      |   |          |               |
| 100       | 140            | 402   | 12.5      | 5.7 | 78.3     | 742       | 18        | 25         | 1.0 | 1.0 | 0                 | 15                   | 1                     | 0.15 | 0.08 | 0 | 3.1      | 1.8           |
| 40        | 56             | 161   | 5.0       | 2.3 | 31.3     | 297       | 7         | 10         | 0.4 | 0.4 | 0                 | 6                    | 1                     | 0.06 | 0.03 | 0 | 1.2      | 0.7           |
| 60        | 84             | 241   | 7.5       | 3.4 | 47.0     | 445       | 11        | 15         | 0.6 | 0.6 | 0                 | 9                    | 1                     | 0.09 | 0.05 | 0 | 1.8      | 1.1           |
| 70        | 98             | 281   | 8.7       | 4.0 | 54.8     | 519       | 13        | 18         | 0.7 | 0.7 | 0                 | 11                   | 1                     | 0.11 | 0.06 | 0 | 2.2      | 1.3           |
|           | 100            | 287   | 8.9       | 4.1 | 55.9     | 530       | 13        | 18         | 0.7 | 0.7 | 0                 | 11                   | 1                     | 0.11 | 0.06 | 0 | 2.2      | 1.3           |

※アレルギー表示：小麦

(1)ぶどうパン

※アレルギー表示・小麦・乳・卵

※アレルギー表示：小麦・乳

※アレルギー表示：小麦・乳

※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

※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

※アレルギー表示：小麦・乳・卵

(7)クロワッサン

※アレルギー表示：小麦・乳・卵

### (8) テーブルロールパン

※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 | パン重量目安 | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄    | 亜鉛   | ビタミン  |          |                 |      |      |      | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-------|--------|--------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|----------|-----------------|------|------|------|------|-------|
|       |        |        |       |      |      |       |       |        |      |      | A     |          |                 | B1   | B2   | C    |      |       |
|       |        |        |       |      |      |       |       |        |      |      | レチノール | β-カロテン当量 | レチノール活性当量       |      |      |      |      |       |
| (g)   | (g)    | (kcal) | (g)   | (g)  | (g)  | (mg)  | (mg)  | (mg)   | (mg) | (mg) | (μg)  | (μg)     | (μg)            | (mg) | (mg) | (mg) | (g)  | (g)   |
| 100   | 148    | 503    | 12.9  | 13   | 86.7 | 605   | 52    | 25     | 0.9  | 1.6  | 21    | 38       | 24              | 0.18 | 0.19 | 0    | 2.52 | 1.5   |
| 30    | 44     | 151    | 3.9   | 3.9  | 26.0 | 182   | 16    | 8      | 0.3  | 0.5  | 6     | 12       | 7               | 0.05 | 0.06 | 0    | 0.8  | 0.4   |
| 40    | 59     | 201    | 5.2   | 5.2  | 34.7 | 242   | 21    | 10     | 0.4  | 0.7  | 8     | 15       | 9               | 0.07 | 0.08 | 0    | 1.0  | 0.6   |
| 50    | 74     | 252    | 6.4   | 6.5  | 43.4 | 303   | 26    | 13     | 0.4  | 0.8  | 10    | 19       | 12              | 0.09 | 0.10 | 0    | 1.3  | 0.7   |
| 60    | 89     | 302    | 7.7   | 7.8  | 52.0 | 363   | 31    | 15     | 0.5  | 1.0  | 12    | 23       | 14              | 0.11 | 0.12 | 0    | 1.5  | 0.9   |
| 70    | 104    | 352    | 9.0   | 9.1  | 60.7 | 424   | 36    | 18     | 0.6  | 1.1  | 15    | 27       | 17              | 0.12 | 0.13 | 0    | 1.8  | 1.0   |
| 80    | 118    | 403    | 10.3  | 10.4 | 69.4 | 484   | 41    | 20     | 0.7  | 1.3  | 17    | 31       | 19              | 0.14 | 0.15 | 0    | 2.0  | 1.2   |
| 90    | 133    | 453    | 11.6  | 11.7 | 78.1 | 545   | 47    | 23     | 0.8  | 1.5  | 19    | 35       | 21              | 0.16 | 0.17 | 0    | 2.3  | 1.3   |
|       | 100    | 340    | 8.7   | 8.8  | 58.6 | 409   | 35    | 17     | 0.6  | 1.1  | 14    | 26       | 16              | 0.12 | 0.13 | 0    | 1.7  | 1.0   |
|       |        |        |       |      |      |       |       |        |      |      |       |          | ※アレルギー表示：小麦・乳・卵 |      |      |      |      |       |

※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 | パン重量目安 | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | ナトリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄    | 亜鉛   | ビタミン  |          |           |                 |      |      | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-------|--------|--------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|----------|-----------|-----------------|------|------|------|-------|
|       |        |        |       |      |      |       |       |        |      |      | A     |          |           | B1              | B2   | C    |      |       |
|       |        |        |       |      |      |       |       |        |      |      | レチノール | β-カロテン当量 | レチノール活性当量 |                 |      |      |      |       |
| (g)   | (g)    | (kcal) | (g)   | (g)  | (g)  | (mg)  | (mg)  | (mg)   | (mg) | (mg) | (μg)  | (μg)     | (μg)      | (mg)            | (mg) | (mg) | (g)  | (g)   |
| 100   | 156    | 498    | 14.7  | 10.9 | 88.9 | 677   | 108   | 30     | 0.8  | 1.7  | 39    | 27       | 41        | 0.17            | 0.23 | 0    | 2.3  | 1.7   |
| 30    | 47     | 149    | 4.4   | 3.3  | 26.7 | 203   | 32    | 9      | 0.2  | 0.5  | 12    | 8        | 12        | 0.05            | 0.07 | 0    | 0.7  | 0.5   |
| 40    | 62     | 199    | 5.9   | 4.4  | 35.6 | 271   | 43    | 12     | 0.3  | 0.7  | 16    | 11       | 16        | 0.07            | 0.09 | 0    | 0.9  | 0.7   |
| 50    | 78     | 249    | 7.3   | 5.5  | 44.5 | 339   | 54    | 15     | 0.4  | 0.9  | 20    | 13       | 20        | 0.09            | 0.12 | 0    | 1.2  | 0.9   |
| 60    | 94     | 299    | 8.8   | 6.6  | 53.4 | 406   | 65    | 18     | 0.5  | 1.0  | 23    | 16       | 24        | 0.10            | 0.14 | 0    | 1.4  | 1.0   |
| 70    | 109    | 348    | 10.3  | 7.6  | 62.2 | 474   | 75    | 21     | 0.5  | 1.2  | 27    | 19       | 28        | 0.12            | 0.16 | 0    | 1.6  | 1.2   |
| 80    | 125    | 398    | 11.7  | 8.7  | 71.1 | 542   | 86    | 24     | 0.6  | 1.4  | 31    | 21       | 32        | 0.14            | 0.19 | 0    | 1.9  | 1.4   |
| 90    | 140    | 448    | 13.2  | 9.8  | 80.0 | 609   | 97    | 27     | 0.7  | 1.5  | 35    | 24       | 37        | 0.15            | 0.21 | 0    | 2.1  | 1.5   |
|       | 100    | 319    | 9.4   | 7.0  | 57.0 | 434   | 69    | 19     | 0.5  | 1.1  | 25    | 17       | 26        | 0.11            | 0.15 | 0    | 1.5  | 1.1   |
|       |        |        |       |      |      |       |       |        |      |      |       |          |           | ※アレルギー表示：小麦・乳・卵 |      |      |      |       |

※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<br>重量 | パン<br>重量<br>目安 | エネ<br>ルギー | たん<br>ぱく質 | 脂質  | 炭水<br>化物 | ナトリ<br>ウム | カルシ<br>ウム | マグネ<br>シウム | 鉄    | 亜鉛   | ビタミン      |                  |               |                 |      |      | 食物<br>繊維 | 食塩<br>相当<br>量 |
|-----------|----------------|-----------|-----------|-----|----------|-----------|-----------|------------|------|------|-----------|------------------|---------------|-----------------|------|------|----------|---------------|
|           |                |           |           |     |          |           |           |            |      |      | A         |                  |               | B1              | B2   | C    |          |               |
|           |                |           |           |     |          |           |           |            |      |      | レチ<br>ノール | β-カロ<br>テン<br>当量 | レチノール<br>活性当量 |                 |      |      |          |               |
| (g)       | (g)            | (kcal)    | (g)       | (g) | (g)      | (mg)      | (mg)      | (mg)       | (mg) | (mg) | (μg)      | (μg)             | (μg)          | (mg)            | (mg) | (mg) | (g)      | (g)           |
| 100       | 150            | 458       | 12.8      | 8.9 | 84.8     | 657       | 53        | 25.5       | 0.75 | 1.65 | 21        | 24               | 23            | 0.15            | 0.17 | 0    | 2.4      | 1.7           |
| 30        | 45             | 137       | 3.8       | 2.7 | 25.4     | 197       | 16        | 8          | 0.2  | 0.5  | 6         | 7                | 7             | 0.05            | 0.05 | 0    | 0.7      | 0.5           |
|           | 100            | 305       | 8.5       | 5.9 | 56.5     | 438       | 35        | 17         | 0.5  | 1.1  | 14        | 16               | 15            | 0.10            | 0.11 | 0    | 1.6      | 1.1           |
|           |                |           |           |     |          |           |           |            |      |      |           |                  |               | ※アレルギー表示：小麦・乳・卵 |      |      |          |               |

※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 |
| ⑤ナン           | 30g | 40g | 50g | 60g | 70g | 80g | 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。