

13 小麦粉使用量別パン1食当りの栄養価及び標準重量

(1) 食パン

区分 小麦粉使用量 g	製品標準重量 g	栄養価																					
		栄							養								価						
		エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質								ビタミン					食物繊維	食塩相当量	
								ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	A			B1	B2			C
		kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
30	38	125	4.7	3.2	2.1	23.6	0.6	186	29	6	7	20	0.2	0.2	0.05	0	6	1	0.03	0.01	0	0.8	0.5
40	50	166	6.2	4.3	2.8	31.5	0.8	248	38	8	9	27	0.3	0.3	0.06	0	8	1	0.04	0.02	0	1.1	0.6
50	63	208	7.8	5.4	3.5	39.4	1.0	310	48	10	11	34	0.4	0.4	0.08	0	10	1	0.05	0.02	0	1.4	0.8
60	76	249	9.3	6.5	4.2	47.3	1.1	372	57	11	13	40	0.5	0.5	0.09	0	12	1	0.05	0.02	0	1.6	1.0
70	88	291	10.9	7.6	4.9	55.2	1.3	434	67	13	15	47	0.6	0.6	0.11	0	14	1	0.06	0.03	0	1.9	1.1
80	101	332	12.4	8.6	5.6	63.0	1.5	496	76	15	18	54	0.6	0.6	0.12	0	16	2	0.07	0.03	0	2.2	1.3
90	113	374	14.0	9.7	6.3	70.9	1.7	558	86	17	20	60	0.7	0.7	0.14	0	18	2	0.08	0.04	0	2.4	1.4

(2) コッペパン

区分 小麦粉使用量 g	製品標準重量 g	栄養価																						
		エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	無機質									ビタミン						食物繊維 g	食塩相当量 g
								ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	A			B1 mg	B2 mg	C mg			
																レチノール μg	カロテン μg	レチノール当量 μg						
30	42	125	4.7	3.2	2.1	23.6	0.6	186	29	6	7	20	0.2	0.2	0.05	0	6	1	0.03	0.01	0	0.8	0.5	
40	56	166	6.2	4.3	2.8	31.5	0.8	248	38	8	9	27	0.3	0.3	0.06	0	8	1	0.04	0.02	0	1.1	0.6	
50	70	208	7.8	5.4	3.5	39.4	1.0	310	48	10	11	34	0.4	0.4	0.08	0	10	1	0.05	0.02	0	1.4	0.8	
60	84	249	9.3	6.5	4.2	47.3	1.1	372	57	11	13	40	0.5	0.5	0.09	0	12	1	0.05	0.02	0	1.6	1.0	
70	98	291	10.9	7.6	4.9	55.2	1.3	434	67	13	15	47	0.6	0.6	0.11	0	14	1	0.06	0.03	0	1.9	1.1	
80	112	332	12.4	8.6	5.6	63.0	1.5	496	76	15	18	54	0.6	0.6	0.12	0	16	2	0.07	0.03	0	2.2	1.3	

(3) 特別加工パン

品名 区分	小麦粉 使用量 g	製品標準 重量 g	栄 養 価																					
			エ ネ ル ギ ー kcal	水 分 g 1.65	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	灰 分 g	無 機 質								ビ タ ミ ン						食 物 纖 維 g	食 塩 相 当 量 g
									ナ ト リ ウ ム mg	カ リ ウ ム mg	カ ル シ ウ ム mg	マ グ ネ シ ウ ム mg	リ ン mg	鉄 mg	亜 鉛 mg	銅 mg	A			B1 mg	B2 mg	C mg		
																	レ チ ノ ール μg	カ ロ テ ン μg	レ チ ノ ール 当 量 μg					
ロール さきたま	30	41	125	4.5	3.0	1.9	24.4	0.6	185	31	6	6	21	0.2	0.2	0.04	0	5	0	0.03	0.01	0	0.9	0.5
	40	55	166	6.0	4.0	2.6	32.5	0.8	247	42	8	8	28	0.3	0.2	0.05	0	7	0	0.04	0.02	0	1.2	0.6
	50	68	208	7.6	5.1	3.2	40.7	1.0	309	52	10	10	35	0.4	0.3	0.07	0	9	1	0.05	0.02	0	1.5	0.8
ボール さきたま	30	45	134	4.3	3.0	2.2	26.2	0.6	176	31	6	6	21	0.2	0.2	0.04	0	0	0	0.03	0.01	0	0.9	0.5
	40	60	179	5.7	4.0	2.9	34.9	0.8	235	41	8	8	28	0.3	0.2	0.05	0	0	0	0.04	0.01	0	1.2	0.6
	50	75	224	7.1	5.1	3.7	43.7	1.0	294	52	10	10	35	0.4	0.3	0.07	0	0	0	0.05	0.02	0	1.5	0.8
ライス ボール	30	48	195	5.0	5.5	4.9	32.0	0.6	205	26	8	8	28	0.4	0.6	0.10	0	16	1	0.02	0.02	0	0.6	0.5
	40	64	256	6.6	7.4	6.6	41.7	0.8	273	35	10	11	37	0.6	0.8	0.10	0	22	2	0.03	0.02	0	0.8	0.7
	50	79	317	8.3	9.2	8.2	51.4	1.1	342	44	13	14	47	0.7	1.0	0.15	0	27	2	0.04	0.03	0	1.0	0.9
揚げパン 米粉用	30	48	139	4.0	4.4	2.0	25.9	0.6	178	23	6	7	24	0.3	0.5	0.08	0	0	0	0.02	0.01	0	0.6	0.5
	40	64	185	5.4	5.9	2.6	34.5	0.8	237	31	8	10	32	0.4	0.6	0.10	0	0	0	0.03	0.02	0	0.8	0.6
	50	80	231	6.7	7.4	3.3	43.2	1.0	296	39	10	12	41	0.6	0.8	0.13	0	1	0	0.04	0.02	0	1.0	0.8
	60	96	277	8.0	8.9	3.9	51.8	1.2	355	47	11	14	49	0.7	1.0	0.16	0	1	0	0.04	0.02	0	1.1	0.9

品名 区分	小麦粉使用量 g	製品標準重量 g	栄 養 価																					
			エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	無 機 質								ビ タ ミ ン						食物繊維 g	食塩相当量 g
									ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	A			B1 mg	B2 mg	C mg		
																	レチノール μg	カロテン μg	レチノール当量 μg					
米粉入り食パン	30	38	132	4.1	3.7	2.2	24.6	0.6	200	25	5	7	22	0.3	0.4	0.06	0	0	0	0.02	0.01	0	0.7	0.5
	40	50	176	5.5	4.9	2.9	32.8	0.8	267	33	7	9	29	0.4	0.5	0.08	0	0	0	0.03	0.02	0	0.9	0.7
	50	63	220	6.9	6.1	3.6	41.0	1.1	334	42	9	11	36	0.5	0.6	0.11	0	1	0	0.04	0.02	0	1.1	0.9
	60	76	263	8.2	7.3	4.3	49.2	1.3	400	50	11	13	43	0.5	0.7	0.13	0	1	0	0.05	0.02	0	1.3	1.0
	70	88	307	9.6	8.5	5.0	57.4	1.5	467	58	13	15	50	0.6	0.8	0.15	0	1	0	0.06	0.03	0	1.5	1.2
	80	101	351	11.0	9.8	5.8	65.6	1.7	534	66	14	18	58	0.7	1.0	0.17	0	1	0	0.06	0.03	0	1.8	1.4
	90	113	395	12.3	11.0	6.5	73.8	1.9	600	75	16	20	65	0.8	1.1	0.19	0	1	0	0.07	0.04	0	2.0	1.5
子供パン	30	44	134	4.4	3.2	2.2	26.0	0.6	176	28	5	7	20	0.2	0.2	0.05	0	0	0	0.03	0.01	0	0.8	0.5
	40	58	179	5.8	4.3	2.9	34.7	0.8	234	37	7	9	26	0.3	0.3	0.06	0	0	0	0.04	0.02	0	1.1	0.6
	50	73	224	7.3	5.4	3.6	43.4	1.0	293	47	9	11	33	0.4	0.4	0.08	0	0	0	0.05	0.02	0	1.4	0.8
	60	87	269	8.7	6.5	4.3	52.0	1.1	352	56	11	13	39	0.5	0.5	0.09	0	0	0	0.05	0.02	0	1.6	0.9
	70	102	314	10.2	7.6	5.0	60.7	1.3	410	65	13	15	46	0.6	0.6	0.11	0	0	0	0.06	0.03	0	1.9	1.1
	80	116	358	11.6	8.6	5.8	69.4	1.5	469	74	14	18	52	0.6	0.6	0.12	0	0	0	0.07	0.03	0	2.2	1.2
ぶどうパン	40	68	218	7.6	4.6	2.9	44.3	1.0	236	126	15	12	37	0.6	0.3	0.10	0	1	0	0.05	0.02	0	1.6	0.6
	50	86	273	9.5	5.7	3.6	55.4	1.3	295	158	19	16	46	0.8	0.4	0.13	0	2	0	0.07	0.03	0	2.0	0.8
	60	103	327	11.3	6.8	4.3	66.5	1.5	354	189	22	19	55	0.9	0.5	0.16	0	2	0	0.08	0.03	0	2.4	0.9
	70	120	382	13.2	8.0	5.0	77.6	1.8	413	221	26	22	64	1.1	0.6	0.18	0	2	0	0.09	0.04	0	2.8	1.1
	80	137	436	15.1	9.1	5.8	88.6	2.0	472	252	30	25	74	1.2	0.6	0.21	0	2	0	0.10	0.04	0	3.2	1.2

品名 区分	小麦粉 使用量 g	製品標準 重量 g	栄養価																					
			エネルギー kcal	水分 g	たんぱく 質 g	脂 質 g	炭水化 物 g	灰 分 g	無機質							銅 mg	ビタミン					食物 繊維 g	食塩 相当 量 g	
									ナトリ ウム mg	カリウ ム mg	カルシ ウム mg	マグネ シウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg		A			B1 mg	B2 mg			C mg
																	レチノ ール μg	カロテ ン μg	レチノ ール 当量 μg					
ロールパン	30	45	164	6.7	3.3	5.2	26.4	0.6	199	31	8	7	23	0.2	0.2	0.05	0	16	2	0.03	0.02	0	0.8	0.5
	40	60	219	8.9	4.4	6.9	35.2	0.8	265	42	10	9	30	0.3	0.3	0.06	0	21	2	0.04	0.02	0	1.1	0.7
	50	75	274	11.2	5.5	8.7	44.1	1.0	331	52	13	12	38	0.4	0.4	0.08	0	27	3	0.05	0.03	0	1.4	0.9
	60	90	328	13.4	6.5	10.4	52.9	1.2	397	62	15	14	46	0.5	0.5	0.09	0	32	3	0.06	0.03	0	1.6	1.0
	70	105	383	15.6	7.6	12.1	61.7	1.4	463	73	18	16	53	0.6	0.6	0.11	0	37	4	0.07	0.04	0	1.9	1.2
	80	120	438	17.8	8.7	13.8	70.5	1.6	530	83	20	18	61	0.6	0.6	0.12	0	42	4	0.08	0.04	0	2.2	1.4
黒パン	30	47	146	5.0	3.3	1.6	30.2	0.7	173	79	17	8	21	0.5	0.2	0.05	0	5	0	0.03	0.02	0	0.8	0.5
	40	63	195	6.6	4.4	2.2	40.2	1.0	230	105	22	11	28	0.6	0.3	0.07	0	7	0	0.04	0.02	0	1.1	0.6
	50	78	244	8.3	5.5	2.7	50.3	1.2	288	131	28	14	36	0.8	0.4	0.09	0	9	1	0.05	0.03	0	1.4	0.8
	60	94	292	10.0	6.5	3.2	60.4	1.4	345	157	34	16	43	1.0	0.5	0.11	0	10	1	0.06	0.03	0	1.6	0.9
	70	109	341	11.6	7.6	3.8	70.4	1.7	403	183	39	19	50	1.1	0.6	0.13	0	12	1	0.07	0.04	0	1.9	1.1
	80	125	390	13.3	8.7	4.3	80.5	1.9	460	210	45	22	57	1.3	0.6	0.14	0	14	1	0.08	0.04	0	2.2	1.2
チーズパン	40	67	218	11.2	6.9	5.8	35.2	1.4	366	44	83	11	114	0.4	0.7	0.07	29	28	31	0.04	0.06	0	1.1	0.9
	50	84	273	14.0	8.6	7.3	44.1	1.7	458	56	104	14	142	0.5	0.9	0.09	36	35	39	0.05	0.08	0	1.4	1.2
	60	101	328	16.8	10.3	8.8	52.9	2.0	550	67	124	17	170	0.5	1.0	0.10	43	41	47	0.06	0.09	0	1.6	1.4
	70	117	382	19.6	12.0	10.2	61.7	2.4	641	78	145	20	199	0.6	1.2	0.12	50	48	55	0.07	0.11	0	1.9	1.6
	80	134	437	22.4	13.8	11.7	70.5	2.7	733	89	166	22	227	0.7	1.4	0.14	58	55	62	0.08	0.12	0	2.2	1.8

品名 区分	小麦粉 使用量	製品標準 重量	栄 養 価																					
			エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質								ビタミン						食物繊維	食塩相当量
									ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	A			B1	B2	C		
																	レチノール	カロテン	レチノール当量					
g	g	g	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
パインパン	40	65	205	7.2	4.4	2.9	41.1	0.8	241	40	11	10	27	0.6	0.3	0.06	0	2	0	0.04	0.02	0	1.2	0.6
	50	81	257	9.0	5.5	3.6	51.4	1.1	302	50	14	12	34	0.8	0.4	0.08	0	3	0	0.05	0.02	0	1.6	0.8
	60	97	308	10.8	6.5	4.3	61.7	1.3	362	60	16	14	40	1.0	0.5	0.10	0	3	0	0.05	0.02	0	1.9	0.9
	70	114	359	12.6	7.6	5.0	72.0	1.5	422	70	19	17	47	1.1	0.6	0.11	0	4	0	0.06	0.03	0	2.2	1.1
	80	130	410	14.4	8.7	5.8	82.2	1.7	482	80	22	19	54	1.3	0.6	0.13	0	4	0	0.07	0.03	0	2.5	1.2
ツイストパン	30	45	141	4.4	3.2	2.2	27.8	0.6	176	28	5	7	20	0.2	0.2	0.05	0	0	0	0.03	0.01	0	0.8	0.5
	40	60	188	5.8	4.3	2.9	37.1	0.8	234	37	7	9	26	0.3	0.3	0.06	0	0	0	0.04	0.02	0	1.1	0.6
	50	74	236	7.3	5.4	3.6	46.4	1.0	293	47	9	11	33	0.4	0.4	0.08	0	0	0	0.05	0.02	0	1.4	0.8
	60	89	283	8.7	6.5	4.3	55.6	1.1	352	56	11	13	39	0.5	0.5	0.09	0	0	0	0.05	0.02	0	1.6	0.9
	70	104	330	10.2	7.6	5.0	64.9	1.3	410	65	13	15	46	0.6	0.6	0.11	0	0	0	0.06	0.03	0	1.9	1.1
	80	119	377	11.6	8.6	5.8	74.2	1.5	469	74	14	18	52	0.6	0.6	0.12	0	0	0	0.07	0.03	0	2.2	1.2
はちみつパン	30	45	142	5.4	3.2	2.2	28.0	0.6	176	32	5	7	20	0.3	0.2	0.05	0	0	0	0.03	0.01	0	0.8	0.5
	40	61	190	7.2	4.3	2.9	37.3	0.8	234	42	7	9	26	0.4	0.3	0.06	0	0	0	0.04	0.02	0	1.1	0.6
	50	76	237	9.0	5.4	3.6	46.6	1.0	293	53	9	12	33	0.5	0.4	0.08	0	0	0	0.05	0.02	0	1.4	0.8
	60	91	284	10.8	6.5	4.3	55.9	1.1	352	64	11	14	40	0.5	0.5	0.09	0	0	0	0.05	0.02	0	1.6	0.9
	70	106	332	12.6	7.6	5.0	65.2	1.3	410	74	13	16	46	0.6	0.6	0.11	0	0	0	0.06	0.03	0	1.9	1.1
	80	121	379	14.4	8.6	5.8	74.6	1.5	469	85	14	18	53	0.7	0.6	0.12	0	0	0	0.07	0.03	0	2.2	1.2

区分 品名	小麦粉 使用量	製品標準 重量	栄養価																					
			エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質							ビタミン						食物繊維	食塩相当量	
									ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	A			B1	B2			C
																	レチノール	カロテン	レチノール当量					
	g	g	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
ソフト フランス	30	39	120	4.3	3.2	2.2	22.4	0.6	199	28	5	7	20	0.2	0.2	0.04	0	0	0	0.03	0.01	0	0.8	0.5
	40	52	160	5.8	4.3	2.9	29.9	0.8	266	37	7	9	26	0.3	0.3	0.06	0	0	0	0.04	0.02	0	1.1	0.7
	50	65	201	7.2	5.4	3.6	37.4	1.1	332	47	9	11	33	0.4	0.4	0.07	0	0	0	0.05	0.02	0	1.4	0.9
	60	79	241	8.6	6.5	4.3	44.9	1.3	398	56	11	13	39	0.5	0.5	0.08	0	0	0	0.05	0.02	0	1.6	1.0
バー セサミズ	40	57	181	6.3	4.7	4.2	31.9	0.9	250	46	32	16	38	0.5	0.4	0.09	0	10	1	0.05	0.02	0	1.4	0.6
	50	71	227	7.9	5.9	5.2	39.9	1.1	313	58	40	20	48	0.7	0.6	0.12	0	12	1	0.06	0.03	0	1.7	0.8
	60	85	272	9.4	7.0	6.2	47.8	1.3	375	70	47	24	57	0.8	0.7	0.14	0	14	1	0.07	0.03	0	2.0	1.0
スク ロール	30	51	225	9.4	4.1	6.3	38.5	0.6	175	40	8	8	27	0.3	0.3	0.05	0	2	0	0.04	0.01	0	1.1	0.4
	40	68	290	12.0	5.4	8.0	49.7	0.8	232	52	11	10	35	0.4	0.3	0.07	0	2	0	0.05	0.02	0	1.4	0.6
	50	86	362	15.0	6.7	10.0	62.2	1.0	291	65	13	13	43	0.5	0.4	0.08	0	3	0	0.07	0.02	0	1.8	0.7
山型 食パン	30	36	122	4.6	3.2	2.0	23.3	0.6	177	29	6	7	20	0.2	0.2	0.03	9	4	9	0.03	0.01	0	0.8	0.5
	40	49	162	6.1	4.3	2.6	31.1	0.8	236	38	8	9	26	0.3	0.3	0.04	12	5	12	0.04	0.02	0	1.1	0.6
	50	61	203	7.7	5.4	3.3	38.9	1.0	295	48	10	11	33	0.4	0.4	0.05	15	6	16	0.05	0.02	0	1.4	0.8
	60	73	244	9.2	6.5	3.9	46.7	1.1	354	57	11	13	40	0.5	0.5	0.06	18	7	19	0.06	0.02	0	1.6	0.9
	70	85	284	10.7	7.6	4.6	54.5	1.3	413	67	13	15	46	0.6	0.6	0.07	21	8	22	0.07	0.03	0	1.9	1.1

区分 品名	小麦粉 使用量	製品標準重量	栄養価																					
			エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質							ビタミン						食物繊維	食塩相当量	
									ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	A			B1	B2			C
																	レチノール	カロテン	レチノール当量					
g	g	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	
マーブル食パン (ココア)	30	40	131	5.0	3.3	2.1	25.4	0.7	177	49	7	10	25	0.4	0.3	0.07	8	4	8	0.03	0.02	0	1.0	0.5
	40	53	175	6.6	4.4	2.8	33.9	0.9	236	65	9	13	34	0.5	0.4	0.09	10	5	10	0.04	0.02	0	1.3	0.6
	50	66	219	8.3	5.6	3.5	42.4	1.1	295	82	12	17	42	0.6	0.5	0.12	13	6	13	0.05	0.03	0	1.7	0.8
	60	80	263	9.9	6.7	4.1	50.9	1.3	354	98	14	20	50	0.7	0.5	0.14	15	7	16	0.06	0.03	0	2.0	1.0
	70	93	307	11.6	7.8	4.8	59.4	1.5	413	114	16	23	59	0.8	0.6	0.16	18	8	18	0.07	0.04	0	2.3	1.1
	80	106	350	13.2	8.9	5.5	67.8	1.8	472	130	18	26	67	1.0	0.7	0.18	20	10	21	0.08	0.04	0	2.6	1.3
バターリング	30	42	132	4.8	3.2	3.0	23.6	0.6	155	29	6	7	20	0.2	0.2	0.05	15	6	16	0.03	0.01	0	0.8	0.4
	40	56	176	6.4	4.3	4.0	31.5	0.8	206	38	8	9	27	0.3	0.3	0.06	20	8	21	0.04	0.02	0	1.1	0.5
	50	70	220	8.0	5.4	5.0	39.4	1.0	258	48	10	11	34	0.4	0.4	0.08	25	10	26	0.05	0.02	0	1.4	0.7
	60	84	264	9.5	6.5	5.9	47.3	1.1	309	58	11	13	40	0.5	0.5	0.09	30	11	31	0.05	0.02	0	1.6	0.8
フラワーロール	30	46	137	4.7	3.2	2.3	26.3	0.6	188	29	6	7	20	0.2	0.2	0.05	0	7	1	0.03	0.01	0	0.8	0.5
	40	61	183	6.3	4.3	3.1	35.1	0.8	250	38	8	9	27	0.3	0.3	0.06	0	9	1	0.04	0.02	0	1.1	0.6
	50	76	229	7.9	5.4	3.9	43.9	1.0	313	48	10	11	34	0.4	0.4	0.08	0	12	1	0.05	0.02	0	1.4	0.8
	60	91	275	9.4	6.5	4.7	52.6	1.2	375	58	11	13	40	0.5	0.5	0.09	0	14	1	0.05	0.02	0	1.6	1.0
	70	106	321	11.0	7.6	5.5	61.4	1.4	438	67	11	15	47	0.6	0.6	0.11	0	16	1	0.06	0.03	0	1.9	1.1

14 小麦粉使用量別めん1食当りの栄養価及び標準重量

(1) ソフトめん

区分 小麦粉使用量 g	製品標準重量 g	栄養価																					
		栄 養														価							
		エネルギー	水分	たんぱく質	脂 質	炭水化物	灰 分	無 機 質								ビ タ ミ ン					食物繊維	食塩相当量	
								ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	A			B1	B2			C
μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg									mg	mg	mg			mg	mg	
60	138	202	8.6	6.1	0.8	43.6	2.3	64	55	10	13	38	0.5	0.4	0.08	0	0	0	0.05	0.02	0	1.6	0.2
70	161	236	10.1	7.1	0.9	50.9	2.7	74	64	12	15	45	0.6	0.5	0.10	0	0	0	0.06	0.03	0	1.9	0.2
80	184	270	11.5	8.2	1.0	58.2	3.0	85	74	14	18	51	0.6	0.6	0.11	0	0	0	0.07	0.03	0	2.2	0.2
100	230	337	14.4	10.2	1.3	72.7	3.8	106	92	17	22	64	0.8	0.7	0.14	0	0	0	0.09	0.04	0	2.7	0.3

(2) ゆでスパゲッティ

規格 区分	小麦粉 使用量	栄 養 価																					
		エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無 機 質								ビ タ ミ ン						食物繊維	食塩相当量
								ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	A			B1	B2	C		
																レチノール	カロテン	レチノール 当量					
	g	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
製品																							
100g当り	55.5	187	8.0	5.7	0.7	40.3	2.1	74	51	9	12	36	0.4	0.4	0.08	0	0	0	0.05	0.02	0	1.5	0.2

(3) 地粉うどん(袋詰)

小麦粉使用量 g	製品標準重量 g	栄養価																					
		エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	無機質								ビタミン					食物繊維 g	食塩相当量 g	
								ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	A			B1 mg	B2 mg			C mg
																レチノール μg	カロテン μg	レチノール当量 μg					
60	144	203	8.4	5.2	0.8	45.1	2.3	124	61	10	11	39	0.3	0.3	0.07	0	0	0	0.06	0.02	0	1.7	0.3
70	168	237	9.8	6.1	1.0	52.6	2.7	145	71	12	13	46	0.4	0.4	0.08	0	0	0	0.07	0.02	0	2.0	0.4
80	192	271	11.2	7.0	1.1	60.2	3.0	166	81	14	14	52	0.4	0.4	0.09	0	0	0	0.08	0.02	0	2.2	0.4
100	240	339	14.0	8.7	1.4	75.2	3.8	207	101	17	18	65	0.5	0.5	0.11	0	0	0	0.10	0.03	0	2.8	0.5

(4) 地粉うどん(ばら詰)

規格 区分	小麦粉 使用量	栄 養 価																						
		エ ネ ル ギ ー	水 分	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	灰 分	無 機 質								ビ タ ミ ン						食 物 繊 維	食 塩 相 当 量	
								ナ ト リ ウ ム	カ リ ウ ム	カ ル シ ウ ム	マ グ ネ シ ウ ム	リ ン	鉄	亜 鉛	銅	A			B1	B2	C			
																レ チ ノ ール	カ ロ テ ン	レ チ ノ ール 当 量						
製品	100g当り	41.7	141	5.8	3.6	0.6	31.4	1.6	76	42	7	8	27	0.2	0.2	0.05	0	0	0	0.04	0.01	0	1.2	0.2
生めん	100g当り	76	258	10.6	6.6	1.1	57.2	2.9	730	77	13	14	49	0.4	0.4	0.08	0	0	0	0.08	0.02	0	2.1	1.9

(5) ホット中華めん

区分 小麦粉使用量 g	製品標準重量 g	栄養価																					
		エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	無機質								ビタミン						食物繊維 g	食塩相当量 g
								ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	A			B1 mg	B2 mg	C mg		
																レチノール μg	カロテン μg	レチノール当量 μg					
60	132	202	8.6	6.1	0.8	43.6	1.4	117	55	10	13	38	0.5	0.4	0.08	0	0	0	0.05	0.02	0	1.6	0.3
70	154	236	10.1	7.1	0.9	50.9	1.7	137	64	12	15	45	0.6	0.5	0.10	0	0	0	0.06	0.03	0	1.9	0.3
80	176	270	11.5	8.2	1.0	58.2	1.9	156	74	14	18	51	0.6	0.6	0.11	0	0	0	0.07	0.03	0	2.2	0.4
100	220	337	14.4	10.2	1.3	72.7	2.4	195	92	17	22	64	0.8	0.7	0.14	0	0	0	0.09	0.04	0	2.7	0.5

(6) 蒸し中華めん[Bタイプ]・[Cタイプ]

製品 100 g 当り	区 分	小麦 粉 使 用 量 g	栄 養 価																					
			エ ネ ル ギ ー kcal	水 分 g	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	灰 分 g	無 機 質								ビ タ ミ ン						食 物 繊 維 g	食 塩 相 当 量 g
									ナ ト リ ウ ム mg	カ リ ウ ム mg	カ ル シ ウ ム mg	マ グ ネ シ ウ ム mg	リ ン mg	鉄 mg	亜 鉛 mg	銅 mg	A			B1 mg	B2 mg	C mg		
																	レ チ ノ ール μg	カ ロ テ ン μg	レ チ ノ ール 当 量 μg					
Bタイプ	62.5	211	9.0	6.4	0.8	45.4	0.9	141	58	11	14	40	0.5	0.4	0.09	0	0	0	0.06	0.03	0	1.7	0.4	
Cタイプ		211	9.0	6.4	0.8	45.4	0.9	141	58	11	14	40	0.5	0.4	0.09	0	0	0	0.06	0.03	0	1.7	0.4	

(注) めんのナトリウム値については、実測値の数値です。

なお、めんの塩分流出については、製造工場による茹で又は蒸し時間、製品の製造食数によってかなり変化することが考えられますので、御承知おきください。

(精米100g当たり)

品名	栄養価 標準炊上り重量比 倍	栄養価																					
		エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	無機質							ビタミン						食物繊維 g	食塩相当量 g	
								ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	A			B1 mg	B2 mg			C mg
																レチノール μg	カロテン μg	レチノール当量 μg					
精米	2.25	342	14.9	5.3	0.8	77.6	0.4	1	89	5	23	95	0.8	1.4	0.22	0	0	0	0.08	0.02	0	0.5	0
強化米	—	370	14.9	5.5	4.4	77.2	0.4	55	89	5	23	95	262.0	1.4	0.22	0	0	0	120	6.00	0	0.5	0
米粒麦	—	333	14.0	6.2	1.8	76.2	0.7	2	170	17	25	140	1.2	1.2	0.37	0	0	0	0.19	0.05	0	8.7	0
発芽玄米	—	339	14.9	6.5	3.3	74.3	1.1	3	160	13	120	280	1.0	1.9	0.23	0	0	0	0.35	0.02	0	3.1	0
白飯	2.25	343	14.9	5.3	0.8	77.8	0.4	1	89	5	23	95	1.6	1.4	0.22	0	0	0	0.44	0.04	0	0.5	0
麦ごはん	2.53	376	16.3	5.9	1.0	85.5	0.5	1	106	7	26	109	1.7	1.5	0.26	0	0	0	0.46	0.04	0	1.4	0
ドライカレー	2.53	396	15.1	6.1	4.4	83.1	2.5	724	164	17	31	125	1.9	1.5	0.24	0	24	2	0.46	0.07	1	2.7	1.8
わかめごはん	2.31	348	15.0	5.7	0.9	79.2	1.9	596	103	16	28	102	1.8	1.5	0.22	0	42	4	0.44	0.04	0	1.2	1.5
わかめ麦ごはん	2.56	381	16.4	6.4	1.1	86.8	2.0	596	120	18	30	116	1.9	1.6	0.26	0	42	4	0.46	0.04	0	2.0	1.5

(注) 委託炊飯については、ビタミン強化米鉄分プラス0.3%を含んだ数値です。

(精米100g当たり)

品名	栄養価	標準炊上り重量比 倍	栄 養 価																							
			エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	無 機 質										ビ タ ミ ン						食物繊維 g	食塩相当量 g
									ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	A			B1 mg	B2 mg	C mg				
																	レチノール μg	カロテン μg	レチノール当量 μg							
酢めし	2.40	375	22.1	5.3	0.8	85.5	1.3	367	91	5	24	97	1.6	1.4	0.22	0	0	0	0.44	0.04	0	0.5	0.9			
麦酢めし	2.78	408	23.5	6.0	1.0	93.1	1.4	367	108	7	26	111	1.7	1.5	0.26	0	0	0	0.46	0.04	0	1.4	0.9			
茶めし	2.26	352	27.1	6.1	0.8	79.4	2.2	700	127	7	29	108	1.8	1.5	0.22	0	0	0	0.45	0.06	0	0.5	1.8			
竹の子ごはん	2.49	368	33.0	7.3	2.0	79.2	2.1	584	128	11	28	116	1.7	1.5	0.23	1	0	1	0.45	0.05	0	0.7	1.5			
発芽玄米入りごはん	2.40	377	16.4	6.0	1.1	85.3	0.5	1	105	6	35	123	1.7	1.6	0.24	0	0	0	0.48	0.04	0	0.8	0			
彩の国キャロットピラフ	2.50	391	36.6	6.7	4.0	81.1	2.3	692	146	9	27	109	1.6	1.5	0.23	1	1257	107	0.46	0.05	4	1.0	1.8			
チキンライス	2.39	373	22.4	7.1	2.5	79.9	1.8	487	125	8	25	101	1.6	1.4	0.23	1	167	15	0.45	0.05	2	0.7	1.2			
広島菜めし	2.45	353	15.1	5.6	0.9	80.2	1.9	528	100	45	25	100	1.7	1.4	0.20	0	180	15	0.40	0.00	0	1.0	1.3			
もち麦入りごはん	2.53	377	16.2	6.2	1.1	85.3	0.5	2	111	7	28	113	1.7	1.5	0.25	0	0	0	0.46	0.04	0	1.8	0			

(注) 委託炊飯については、ビタミン強化米鉄分プラス0.3%を含んだ数値です。

(可食部100g当たり)

品名	栄 養 価 標準炊上り重量比 倍	栄 養 価																					
		エ ネ ル ギ ー kcal	水 分 g	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	灰 分 g	無 機 質								ビ タ ミ ン						食 物 繊 維 g	食 塩 相 当 量 g
								ナ ト リ ウ ム mg	カ リ ウ ム mg	カ ル シ ウ ム mg	マ グ ネ シ ウ ム mg	リ ン mg	鉄 mg	亜 鉛 mg	銅 mg	A			B1 mg	B2 mg	C mg		
																レ チ ノ ール μg	カ ロ テ ン μg	レ チ ノ ール 当 量 μg					
アルファ化米	2.50	350	9.9	4.9	0.8	82.9	0.3	5	36	7	14	69	0.1	1.6	0.22	0	0	0	0.36	0	0	1.2	0
アルファ化赤飯	2.00	349	10.8	6.2	0.6	80.8	0.3	4	81	9	14	57	0.5	1.6	0.24	0	0	0	0.36	0.01	0	1.9	0
ごま塩1袋 (0.5g当り)	—	2	0	0.1	0.2	0.1	0.2	78	1	4	1	2	0	0	0.00	0	0	0	0	0	0	0.0	0.2
クリスタル ライスA	1.80	336	15.0	5.9	0.5	77.3	0.2	4	43	6	9	39	0.4	1.4	0.21	0	0	0	0.04	0.01	0	0.7	0
白おこわ	2.00	343	13.0	5.6	0.6	79.4	0.2	4	42	6	10	48	0.3	1.5	0.21	0	0	0	0.04	0.01	0	0.8	0
山菜おこわ	2.20	288	25.5	4.8	0.9	65.9	1.9	644	69	12	10	43	0.3	1.2	0.17	0	195	16	0.04	0.03	1	1.0	1.6

(小麦粉100g当たり)

品名 栄 養 価	栄 養 価																					
	エ ネ ル ギ ー	水 分	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	灰 分	無 機 質								ビ タ ミ ン						食 物 繊 維	食 塩 相 当 量
							ナ ト リ ウ ム	カ リ ウ ム	無 カ ル シ ウ ム	マ グ ネ シ ウ ム	リ ン	鉄	亜 鉛	銅	A			B1	B2	C		
															レ チ ノ ール	カ ロ テ ン	レ チ ノ ール 当 量					
	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
食パン	415	15.5	10.8	7.0	78.8	1.9	620	95	19	22	67	0.8	0.8	0.15	0	20	2	0.09	0.04	0	2.7	1.6
コッペパン	415	15.5	10.8	7.0	78.8	1.9	620	95	19	22	67	0.8	0.8	0.15	0	20	2	0.09	0.04	0	2.7	1.6
さきたま ロール	415	15.1	10.1	6.4	81.3	2.0	617	104	20	20	70	0.7	0.6	0.13	0	18	1	0.10	0.04	0	2.9	1.6
さきたま ボール	447	14.2	10.1	7.3	87.3	1.9	588	103	19	20	69	0.7	0.6	0.13	0	0	0	0.10	0.03	0	2.9	1.5
揚げパン用 米粉パン	462	13.4	14.8	6.5	86.3	2.0	592	78	19	24	81	1.1	1.6	0.26	0	1	0	0.07	0.04	0	1.9	1.5
米粉入り 食パン	439	13.7	12.2	7.2	82.0	2.1	667	83	18	22	72	0.9	1.2	0.21	0	1	0	0.08	0.04	0	2.2	1.7
子供パン	448	14.5	10.8	7.2	86.7	1.9	586	93	18	22	65	0.8	0.8	0.15	0	0	0	0.09	0.04	0	2.7	1.5
ぶどうパン	545	18.9	11.4	7.2	110.8	2.5	590	315	37	31	92	1.5	0.8	0.26	0	3	0	0.13	0.05	0	4.0	1.5

(小麦粉100g当たり)

品名 栄 養 価	栄 養 価																					
	エ ネ ル ギ ー	水 分	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	灰 分	無 機 質								ビ タ ミ ン						食 物 繊 維	食 塩 相 当 量
							ナ ト リ ウ ム	カ リ ウ ム	カ ル シ ウ ム	マ グ ネ シ ウ ム	リ ン	鉄	亜 鉛	銅	A			B1	B2	C		
															レ チ ノ ール	カ ロ テ ン	レ チ ノ ール 当 量					
	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
ロールパン	547	22.3	10.9	17.3	88.1	2.0	662	104	25	23	76	0.8	0.8	0.15	0	53	5	0.10	0.05	0	2.7	1.7
黒パン	487	16.6	10.9	5.4	100.6	2.4	575	262	56	27	71	1.6	0.8	0.18	0	17	1	0.10	0.05	0	2.7	1.5
チーズパン	546	28.0	17.2	14.6	88.1	3.4	916	111	207	28	284	0.9	1.7	0.17	72	69	78	0.10	0.15	0	2.7	2.3
パインパン	513	18.0	10.9	7.2	102.8	2.1	603	100	27	24	67	1.6	0.8	0.16	0	5	0	0.09	0.04	0	3.1	1.5
ツイストパン	471	14.5	10.8	7.2	92.7	1.9	586	93	18	22	65	0.8	0.8	0.15	0	0	0	0.09	0.04	0	2.7	1.5
はちみつパン	474	18.0	10.8	7.2	93.2	1.9	586	106	18	23	66	0.9	0.8	0.15	0	0	0	0.09	0.04	0	2.7	1.5
ソフトフランスパン	401	14.4	10.8	7.2	74.8	2.1	664	93	18	22	65	0.8	0.8	0.14	0	0	0	0.09	0.04	0	2.7	1.7
セサミバーンズ	453	15.7	11.7	10.4	79.7	2.2	625	116	79	40	95	1.3	1.1	0.23	0	24	2	0.12	0.05	0	3.4	1.6

(小麦粉100g当たり)

栄 養 価 品 名	栄 養 価																					
	エ ネ ル ギ ー	水 分	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	灰 分	無 機 質								ビ タ ミ ン						食 物 繊 維	食 塩 相 当 量
							ナ ト リ ウ ム	カ リ ウ ム	カル シ ウ ム	マグ ネ シ ウ ム	リ ン	鉄	亜 鉛	銅	A			B1	B2	C		
															レ チ ノ ール	カロ テ ン	レ チ ノ ール 当 量					
	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μ g	μ g	μ g	mg	mg	mg	g	g
山型食パン	406	15.3	10.8	6.5	77.8	1.9	590	95	19	22	66	0.8	0.8	0.10	30	12	31	0.10	0.04	0	2.7	1.5
マーブル食 パン(ココア)	438	16.5	11.1	6.9	84.8	2.2	590	163	23	33	84	1.2	0.9	0.23	25	12	26	0.10	0.05	0	3.3	1.6
バターリング パン	440	15.9	10.8	9.9	78.8	1.9	515	96	19	22	67	0.8	0.8	0.15	50	19	52	0.09	0.04	0	2.7	1.3
フラワー ロール	458	15.7	10.8	7.8	87.7	2.0	625	96	19	22	67	0.8	0.8	0.15	0	23	2	0.09	0.04	0	2.7	1.6

- (注) ・スクールメロンについては、小麦粉重量によりメロン生地の規格が変わるため、小麦粉100g当たりの栄養価は掲載しておりません。
- ・ライスボールは白ざら糖の量目が一定のため、小麦粉100g当たりの栄養価は掲載しておりません。
- ・ビタミンの損耗は考慮しておりません。