食品群別荷重平均成分表（可食部100g中）　　集計期間　20xx年5月1日 ～ 5月31日 （文教給食センター）

食品類	食品構成比	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂　質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食　塩 g
穀類	精白米50%,食パン30%,うどん（生）15%,薄力粉5%	316											
いも類	じゃがいも70%,さつまいも20%,さといも10%	85											
砂糖類	上白糖80%,いちごジャム10%,はちみつ10%	362											
豆類	豆腐45%,生揚げ20%,豆みそ20%,乾燥大豆5%,糸引き納豆5%,乾燥小豆5%	154											
緑黄色野菜	にんじん45%,ほうれんそう20%,かぼちゃ10%,トマト10%,こまつな5%,ねぎ（葉）5%,ピーマン5%	31											
その他の野菜	キャベツ25%,きゅうり20%,たまねぎ20%,だいこん10%,はくさい10%,レタス10%,なす3%,えのき2%	21											
果実類	みかん35%,りんご25%,バナナ15%,いちご10%,キウイフルーツ10%,柿5%	54											
藻類	干しわかめ40%,生わかめ30%,佃煮昆布15%,のり10%,ひじき（干）5%	88											
魚介類	あじ20%,かれい10%,さわら10%,ぶり10%,さんま10%,メルルーサ5%,いか10%,車えび10%,ちくわ5%,あさり5%,まぐろ缶詰（水煮フレーク）5%	166											
肉類	豚肉（脂身つきバラ大型）35%,鶏肉（皮つきもも）25%,牛肉（かたロース脂身・乳用肥育）15%,牛肉（かた・赤肉）10%,鶏肉（ささ身）5%,プレスハム5%,ソーセージ4%,鶏肉（肝臓）1%	272											
卵類	鶏卵100%	151											
乳類	普通牛乳80%,ヨーグルト全脂無糖10%,プロセスチーズ10%	94											
油脂類	植物油（調合油）70%,マーガリン15%,有塩バター10%,ごま（いり）2%,マヨネーズ（卵黄）3%	865											