

| 料理名 | 食品コード | 食品名 | 純使用量(g) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | ナール当量 | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 総量 | 食塩相当量 |
|-------|--------|--------------------|------------------|-------|-------|------|------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|-------|
| 穀類 | 1083 | こめ・精白米(水稲) | 50 | 178 | 3.1 | 0.5 | 38.6 | 3 | 0.4 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0 | 0.3 | 0.0 | |
| | 1026 | 食パン・市販品 | 30 | 79 | 2.8 | 1.3 | 14.0 | 9 | 0.2 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0.7 | 0.4 | |
| | 1038 | うどん・生 | 15 | 41 | 0.9 | 0.1 | 8.5 | 3 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.4 | |
| | 1015 | 薄力粉・1等 | 5 | 18 | 0.4 | 0.1 | 3.8 | 1 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | |
| | | | 100 | 316 | 7.2 | 1.9 | 64.9 | 15 | 0.7 | 0 | 0.08 | 0.03 | 0 | 1.2 | 0.8 | |
| いも類 | 2017 | じゃがいも・生 | 70 | 53 | 1.1 | 0.1 | 12.3 | 2 | 0.3 | 0 | 0.06 | 0.02 | 25 | 0.9 | 0.0 | |
| | 2006 | さつまいも・生 | 20 | 26 | 0.2 | 0.0 | 6.3 | 8 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 6 | 0.5 | 0.0 | |
| | 2010 | さといも・里芋・生 | 10 | 6 | 0.2 | 0.0 | 1.3 | 1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.00 | 1 | 0.2 | 0.0 | |
| | | | 100 | 85 | 1.5 | 0.1 | 19.9 | 11 | 0.5 | 0 | 0.09 | 0.03 | 31 | 1.6 | 0.0 | |
| 砂糖類 | 3003 | 車糖・上白糖 | 80 | 307 | 0.0 | 0.0 | 79.4 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 7013 | いちご・ジャム・高糖度 | 10 | 26 | 0.0 | 0.0 | 6.3 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | |
| | 3022 | はちみつ | 10 | 29 | 0.0 | 0.0 | 8.0 | 0 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | | | 100 | 362 | 0.1 | 0.0 | 93.7 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | |
| 豆類 | 4032 | 木綿豆腐 | 45 | 32 | 3.0 | 1.9 | 0.7 | 54 | 0.4 | 0 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0.2 | 0.0 | |
| | 4039 | 生揚げ | 20 | 30 | 2.1 | 2.3 | 0.2 | 48 | 0.5 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 | |
| | 17048 | 豆みそ | 20 | 43 | 3.4 | 2.1 | 2.9 | 30 | 1.4 | 0 | 0.01 | 0.02 | 0 | 1.3 | 2.2 | |
| | 4023 | だいず・国産一乾 | 5 | 21 | 1.8 | 1.0 | 1.4 | 12 | 0.5 | 0 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0.9 | 0.0 | |
| | 4046 | 糸引納豆 | 5 | 10 | 0.8 | 0.5 | 0.6 | 5 | 0.2 | 0 | 0.00 | 0.03 | 0 | 0.3 | 0.0 | |
| | 4001 | あずき・全粒一乾 | 5 | 17 | 1.0 | 0.1 | 2.9 | 4 | 0.3 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0.9 | 0.0 | |
| | | | 100 | 154 | 12.2 | 7.8 | 8.8 | 152 | 3.2 | 0 | 0.12 | 0.09 | 0 | 3.7 | 2.2 | |
| 緑黄色野菜 | 6212 | にんじん・根、皮つき・生 | 45 | 17 | 0.3 | 0.0 | 4.1 | 13 | 0.1 | 342 | 0.02 | 0.02 | 2 | 1.2 | 0.0 | |
| | 6267 | ほうれんそう・葉・生 | 20 | 4 | 0.4 | 0.1 | 0.6 | 10 | 0.4 | 70 | 0.02 | 0.04 | 7 | 0.6 | 0.0 | |
| | 6046 | かぼちゃ(日本)・果実・生 | 10 | 5 | 0.2 | 0.0 | 1.1 | 2 | 0.1 | 6 | 0.01 | 0.01 | 2 | 0.3 | 0.0 | |
| | 6182 | トマト・果実・生 | 10 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0.5 | 1 | 0.0 | 5 | 0.01 | 0.00 | 2 | 0.1 | 0.0 | |
| | 6086 | ごまつな・葉・生 | 5 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 9 | 0.1 | 13 | 0.00 | 0.01 | 2 | 0.1 | 0.0 | |
| | 6227 | 葉ねぎ・葉・生 | 5 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0.4 | 3 | 0.0 | 8 | 0.00 | 0.00 | 2 | 0.1 | 0.0 | |
| | 6245 | 青ピーマン・果実・生 | 5 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 1 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.00 | 4 | 0.1 | 0.0 | |
| | | | 100 | 31 | 1.1 | 0.2 | 7.0 | 37 | 0.8 | 445 | 0.07 | 0.08 | 19 | 2.5 | 0.0 | |
| | その他の野菜 | 6061 | キャベツ・結球葉・生 | 25 | 6 | 0.3 | 0.1 | 1.3 | 11 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 10 | 0.5 | 0.0 |
| | | 6065 | きゅうり・果実・生 | 20 | 3 | 0.2 | 0.0 | 0.6 | 5 | 0.1 | 6 | 0.01 | 0.01 | 3 | 0.2 | 0.0 |
| 6153 | | たまねぎ・りん茎・生 | 20 | 7 | 0.2 | 0.0 | 1.8 | 4 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 2 | 0.3 | 0.0 | |
| 6132 | | だいこん・根、皮つき・生 | 10 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0.4 | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | |
| 6233 | | はくさい・結球葉・生 | 10 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 4 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 2 | 0.1 | 0.0 | |
| 6312 | | レタス・レタス・結球葉・生 | 10 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 2 | 0.0 | 2 | 0.01 | 0.00 | 1 | 0.1 | 0.0 | |
| 6191 | | なす・なす・果実・生 | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | |
| 8001 | | えのきたけ・生 | 2 | 0 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | |
| | | | 100 | 21 | 1.0 | 0.1 | 5.0 | 29 | 0.3 | 10 | 0.04 | 0.03 | 18 | 1.5 | 0.0 | |
| 果実類 | | 7027 | 温州みかん・じょうのう・普通・生 | 35 | 16 | 0.2 | 0.0 | 4.2 | 7 | 0.1 | 29 | 0.04 | 0.01 | 11 | 0.4 | 0.0 |
| | 7148 | りんご・生 | 25 | 14 | 0.1 | 0.0 | 3.7 | 1 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.00 | 1 | 0.4 | 0.0 | |
| | 7107 | バナナ・生 | 15 | 13 | 0.2 | 0.0 | 3.4 | 1 | 0.0 | 1 | 0.01 | 0.01 | 2 | 0.2 | 0.0 | |
| | 7012 | いちご・生 | 10 | 3 | 0.1 | 0.0 | 0.9 | 2 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 6 | 0.1 | 0.0 | |
| | 7054 | キウイフルーツ・生 | 10 | 5 | 0.1 | 0.0 | 1.4 | 3 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 7 | 0.3 | 0.0 | |
| | 7049 | かき・甘がき・生 | 5 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.8 | 0 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.00 | 4 | 0.1 | 0.0 | |
| | | | 100 | 54 | 0.7 | 0.1 | 14.2 | 14 | 0.2 | 33 | 0.05 | 0.02 | 31 | 1.4 | 0.0 | |
| 藻類 | 9040 | 乾燥わかめ・素干し | 40 | 47 | 5.4 | 0.6 | 16.5 | 312 | 1.0 | 260 | 0.16 | 0.33 | 11 | 13.1 | 6.7 | |
| | 9039 | わかめ・原藻・生 | 30 | 5 | 0.6 | 0.1 | 1.7 | 30 | 0.2 | 24 | 0.02 | 0.05 | 5 | 1.1 | 0.5 | |
| | 9023 | こんぶ・つくだ煮 | 15 | 13 | 0.9 | 0.2 | 5.1 | 23 | 0.2 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 1.0 | 1.1 | |
| | 9003 | あまのり・ほしのり | 10 | 17 | 3.9 | 0.4 | 3.9 | 14 | 1.1 | 360 | 0.12 | 0.27 | 16 | 3.1 | 0.2 | |
| | 9031 | ひじき・ほしひじき | 5 | 7 | 0.5 | 0.1 | 2.8 | 70 | 2.8 | 14 | 0.02 | 0.06 | 0 | 2.2 | 0.2 | |
| | | | 100 | 88 | 11.4 | 1.3 | 30.0 | 449 | 5.3 | 658 | 0.32 | 0.72 | 31 | 20.5 | 8.6 | |
| 魚介類 | 10003 | あじ・まあじ・生 | 20 | 24 | 4.1 | 0.7 | 0.0 | 5 | 0.1 | 2 | 0.02 | 0.04 | 0 | 0.0 | 0.1 | |
| | 10100 | かれい・まがれい・生 | 10 | 10 | 2.0 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.04 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 10171 | さわら・生(切り身) | 10 | 18 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 1 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.04 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 10241 | ぶり・成魚・生(切り身) | 10 | 26 | 2.1 | 1.8 | 0.0 | 1 | 0.1 | 5 | 0.02 | 0.04 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 10173 | さんま・生 | 10 | 31 | 1.9 | 2.5 | 0.0 | 3 | 0.1 | 1 | 0.00 | 0.03 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 10272 | メルルーサー・生 | 5 | 4 | 0.9 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 10353 | いか・するめ | 10 | 33 | 6.9 | 0.4 | 0.0 | 4 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.2 | |
| | 10321 | えび・くるまえび・養殖・生 | 10 | 10 | 2.2 | 0.1 | 0.0 | 4 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 10381 | 焼き竹輪 | 5 | 6 | 0.6 | 0.1 | 0.7 | 1 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | |
| | 10281 | あさり・生 | 5 | 2 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 3 | 0.2 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.1 | |
| | 10260 | まぐろ・缶詰・水煮、フレーク・ライト | 5 | 4 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | | | 100 | 166 | 23.7 | 6.7 | 0.8 | 28 | 0.9 | 14 | 0.09 | 0.20 | 0 | 0.0 | 0.7 | |
| 肉類 | 11129 | ぶた・大型種・ばら・脂身つき・生 | 35 | 135 | 5.0 | 12.1 | 0.0 | 1 | 0.2 | 4 | 0.19 | 0.05 | 1 | 0.0 | 0.0 | |
| | 11221 | にわとり・若鶏・もも、皮つき・生 | 25 | 50 | 4.1 | 3.5 | 0.0 | 1 | 0.1 | 10 | 0.02 | 0.05 | 1 | 0.0 | 0.0 | |
| | 11034 | 乳用肥育牛・かた・ロス・脂身つき・生 | 15 | 48 | 2.4 | 4.0 | 0.0 | 1 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.03 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 11032 | 乳用肥育牛・かた・赤肉・生 | 10 | 14 | 2.0 | 0.6 | 0.1 | 0 | 0.3 | 0 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 11227 | にわとり・若鶏・ささ身・生 | 5 | 5 | 1.2 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 11178 | ぶた・ハム・プレス | 5 | 6 | 0.8 | 0.2 | 0.2 | 0 | 0.1 | 0 | 0.03 | 0.01 | 2 | 0.0 | 0.1 | |
| | 11186 | ぶた・ソーセージ・ウインナー | 4 | 13 | 0.5 | 1.1 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.1 | |
| | 11232 | にわとり・肝臓・生 | 1 | 1 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.1 | 140 | 0.00 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | | | 100 | 272 | 16.1 | 21.6 | 0.4 | 4 | 0.9 | 155 | 0.27 | 0.18 | 5 | 0.0 | 0.3 | |
| 卵類 | 12004 | 鶏卵・全卵・生 | 100 | 151 | 12.3 | 10.3 | 0.3 | 51 | 1.8 | 150 | 0.06 | 0.43 | 0 | 0.0 | 0.4 | |
| | | | 100 | 151 | 12.3 | 10.3 | 0.3 | 51 | 1.8 | 150 | 0.06 | 0.43 | 0 | 0.0 | 0.4 | |
| | | | 100 | 151 | 12.3 | 10.3 | 0.3 | 51 | 1.8 | 150 | 0.06 | 0.43 | 0 | 0.0 | 0.4 | |
| 乳類 | 13003 | 普通牛乳 | 80 | 54 | 2.6 | 3.0 | 3.8 | 88 | 0.0 | 31 | 0.03 | 0.12 | 1 | 0.0 | 0.1 | |
| | 13025 | ヨーグルト・全脂無糖 | 10 | 6 | 0.4 | 0.3 | 0.5 | 12 | 0.0 | 3 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 13040 | プロセステーズ | 10 | 34 | 2.3 | 2.6 | 0.1 | 63 | 0.0 | 28 | 0.00 | 0.04 | 0 | 0.0 | 0.3 | |
| | | 100 | 94 | 5.3 | 5.9 | 4.5 | 163 | 0.0 | 63 | 0.04 | 0.17 | 1 | 0.0 | 0.4 | | |
| 油脂類 | 14006 | 調合油 | 70 | 645 | 0.0 | 70.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 14020 | ソフトタイプマーガリン | 15 | 114 | 0.1 | 12.2 | 0.2 | 2 | 0.0 | 270 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | |
| | 14017 | 有塩バター | 10 | 75 | 0.1 | 8.1 | 0.0 | 2 | 0.0 | 51 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | |
| | 5018 | ごま・いり | 2 | 12 | 0.4 | 1.1 | 0.4 | 24 | 0.2 | 0 | 0.01 | 0.00 | 0 | 0.3 | 0.0 | |
| | 17043 | マヨネーズ・卵黄型 | 3 | 20 | 0.1 | 2.2 | 0.1 | 1 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | |
| | | 100 | 865 | 0.6 | 93.6 | 0.6 | 28 | 0.2 | 323 | 0.01 | 0.02 | 0 | 0.3 | 0.4 | | |