

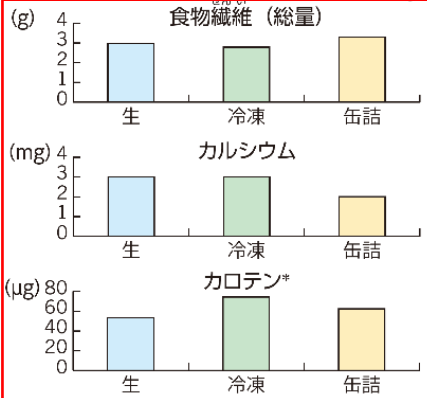
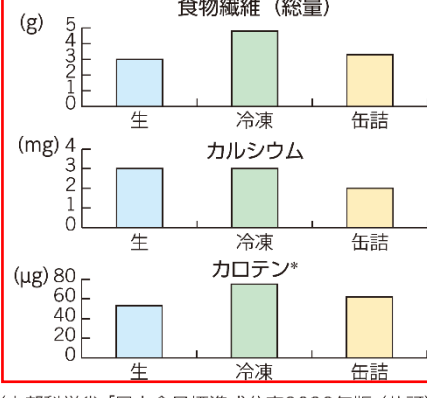


☆ 技術・家庭 家庭分野 生活の土台 自立と共生 (家庭 703)

※以下のリストのものは、「日本食品標準成分表 2020年版」の改訂ともなって、変更をおこなう内容です。

変更箇所		変更前	変更後
ページ	行		
84	12 図	(文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版 (七訂)」)	(文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版 (八訂)」)
84	13 図	<p>85 ページ右上, 86 ページ右上, 87 ページ上, 89 ページ上, 91 ページ左上, 92 ページ左上, 93 ページ左下, 95 ページ中, 147 ページ中, 149 ページ中, 151 ページ中も同じ。</p>	
85	14 図	<p>摂取量のめやすは、<u>1～4 群は 12～17 歳</u>、<u>5・6 群は 12～14 歳</u>、1 人 1 日分を示す。 <u>小魚は、たんぱく質も含む。</u></p>	<p>摂取量のめやすは、<u>12～14 歳</u>、1 人 1 日分を示す。 <u>骨ごと食べる魚*1は、たんぱく質も含む。</u></p> <p>* 1いわしなど主菜として食べるのが多い魚は 1 群とする。</p>
85	14 図下	<p>たんぱく質が固まる。</p> <p>などの気体になり、無機質が灰になって残る。</p>	<p>たんぱく質が固まる。</p> <p>などの気体になり、無機質が灰になって残る。</p> <p>ビタミンA、ビタミンB<sub>12</sub>、鉄、カルシウムなどが不足しやすいので、それらを多く含む食品の摂取を心がけます。</p>

86	14 図	野菜 250g, 果物 150g をめやすにとる。	野菜 230g, 果物 150g, きのこと 20g をめやすにとる。						
87	14 図	いも類はビタミン C や食物繊維も多く含む。	いもはビタミン C や食物繊維も多く含む。						
87	14 図	 <p>摂取量のめやすは炊飯前の米の重さで計算する。</p> <p>92 ページ左上, 95 ページ中右も同じ。</p>	 <p>削除</p>						
87	14 図	(炊飯前の米で 60g)	削除						
87	下	(「日本家庭科教育学会誌」2005 年, 金子・杉山・波川「新しい『日本人の食事摂取基準 (2005 年版)』と『六つの食品群別摂取量のめやす』について」などをもとに構成。)	(「日本家庭科教育学会誌」2020 年, 大石恭子・三戸夏子・杉山久仁子「『改訂 六つの食品群別摂取量のめやす』の策定」などをもとに構成。)						
94	左中	米……120g	米飯……260g						
95	左下	<table border="1" data-bbox="353 673 869 715"> <tr> <td>ご飯</td> <td>米</td> <td>120</td> </tr> </table>	ご飯	米	120	<table border="1" data-bbox="1303 673 1818 715"> <tr> <td>ご飯</td> <td>米飯</td> <td>260</td> </tr> </table>	ご飯	米飯	260
ご飯	米	120							
ご飯	米飯	260							
100	21 図	<p>可食部100gあたり</p>  <p>(文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より作成) *β-カロテン当量を用いている。</p>	<p>可食部100gあたり</p>  <p>(文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」より作成) *β-カロテン当量を用いている。</p>						

89

右







食品群	食品名	原産地 %	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	無機質		ビタミンA					エネルギー kJ	エネルギー kcal			
										カルシウム mg	鉄 mg	β-カロテン μg	β-カロテン μg	β-カロテン μg	β-カロテン μg	β-カロテン μg			β-カロテン μg	β-カロテン μg	β-カロテン μg
穀類	小麦粉(薄力粉)	0	367	1535	14.0	8.3	1.5	75.8	2.5	20	0.5	0	(0)	(0)	0	0.11	0.03	(0)	0		
	小麦粉(中力粉)	0	367	1537	14.0	9.0	1.6	75.1	2.8	17	0.5	0	(0)	(0)	0	0.10	0.03	(0)	0		
	小麦粉(強力粉)	0	365	1528	14.5	11.8	1.5	71.7	2.7	17	0.9	0	(0)	(0)	0	0.09	0.04	(0)	0		
	全粒粉(強力粉)	0	328	1372	14.5	12.8	2.9	68.2	11.2	26	3.1	(0)	(0)	(0)	(0)	0.34	0.09	(0)	0		
	食パン	0	264	1105	38.0	9.3	4.4	46.7	2.3	29	0.6	(0)	2	Tr	(0)	0.07	0.04	(0)	1.3		
	コッパパン	0	265	1109	37.0	8.5	3.8	49.1	2.0	37	1.0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.08	0.08	(0)	1.3		
	うどん(生)	0	270	1130	33.5	6.1	0.6	56.8	1.2	18	0.3	(0)	0	(0)	(0)	0.09	0.03	(0)	2.5		
	うどん(ゆで)	0	105	439	75.0	2.6	0.4	21.6	0.8	6	0.2	(0)	0	(0)	(0)	0.02	0.01	(0)	0.3		
	干しうどん(乾)	0	348	1456	13.5	8.5	1.1	71.9	2.4	17	0.6	(0)	0	(0)	(0)	0.08	0.02	(0)	4.3		
	中華めん(生)	0	281	1176	33.0	8.6	1.2	55.7	2.1	21	0.5	(0)	0	(0)	(0)	0.02	0.02	(0)	1.0		
	中華めん(ゆで)	0	149	623	65.0	4.9	0.6	29.2	1.3	20	0.3	(0)	0	(0)	(0)	0.01	0.01	(0)	0.2		
	マカロニ・スパゲティ(乾)	0	379	1586	11.2	12.2	1.9	73.9	2.7	18	1.4	(0)	9	1	(0)	0.19	0.06	(0)	0		
	パン(乾麺)	0	373	1561	13.5	14.6	6.8	63.4	4.0	33	1.4	(0)	4	Tr	(0)	0.15	0.03	(0)	1.2		
	玄米(水稲穀粒)	0	353	1476	14.9	6.8	2.7	74.3	3.0	9	2.1	(0)	1	Tr	(0)	0.41	0.04	(0)	0		
	精白米(水稲穀粒)	0	358	1498	14.9	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	(0)	0	(0)	(0)	0.08	0.02	(0)	0		
	はいが精米(水稲穀粒)	0	357	1493	14.9	6.5	2.0	75.8	1.3	7	0.9	(0)	(0)	(0)	(0)	0.23	0.03	(0)	0		
	めし(精白米, 水稲, うち米)	0	168	703	60.0	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	(0)	0	(0)	(0)	0.02	0.01	(0)	0		
	米粉	0	374	1564	11.1	6.0	0.7	81.9	0.6	6	0.1	(0)	(0)	(0)	(0)	—	0.03	0.01	(0)	0	
	白玉粉	0	369	1544	12.5	6.3	1.0	80.0	0.5	5	1.1	(0)	(0)	(0)	(0)	0.03	0.01	(0)	0		
	そば(生)	0	274	1146	33.0	9.8	1.9	54.5	2.7	18	1.4	(0)	(0)	(0)	(0)	0.19	0.09	(0)	0		
	そば(ゆで)	0	132	552	68.0	4.8	1.0	26.0	2.0	9	0.8	(0)	(0)	(0)	(0)	0.05	0.02	(0)	0		
	干しそば(乾)	0	344	1439	14.0	14.0	2.3	66.7	3.7	24	2.6	(0)	(0)	(0)	(0)	0.37	0.08	(0)	2.2		
	でんぷん類	振込やく(生)もこんにゃく	0	7	29	96.2	0.1	0.1	3.3	3.0	68	0.6	(0)	0	(0)	0	0	0	0	0	
		さつまいも(糖質, 皮むき, 生)	9	134	559	65.6	1.2	0.2	31.9	2.2	36	0.6	(0)	28	2	(0)	0.11	0.04	29	0	
		さつまいも(糖質, 皮むき, 生)	2	140	586	64.6	0.9	0.5	33.1	2.8	40	0.5	(0)	40	3	(0)	0.10	0.02	25	0.1	
さといも(糖質, 生)		15	58	243	84.1	1.5	0.1	13.1	2.3	10	0.5	(0)	5	Tr	(0)	0.07	0.02	6	0		
じゃがいも(糖質, 生)		10	76	318	79.8	1.6	0.1	17.6	1.3	3	0.4	(0)	Tr	(0)	0.09	0.03	35	0			
じゃがいもでん粉	0	330	1381	18.0	0.1	0.1	81.6	(0)	10	0.6	(0)	0	0	(0)	0	0	0	0			
甘味料	黒砂糖	0	354	1481	5.0	1.7	Tr	89.7	(0)	240	4.7	(0)	(0)	(0)	0.05	0.07	(0)	0.1			
	単糖(上白糖)	0	384	1607	0.8	(0)	(0)	99.2	(0)	1	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0		
	はちみつ	0	294	1231	20.0	0.2	0	79.7	(0)	1	1.0	0	0	0	Tr	0.01	0	0	0		
	メープルシロップ	0	257	1075	33.0	0.1	0	66.3	(0)	75	0.4	(0)	(0)	(0)	Tr	0.02	(0)	0	0		
豆類	あずき(乾)	0	339	1418	15.5	20.3	2.2	58.7	17.8	75	5.4	(0)	7	1	(0)	0.45	0.16	Tr	0		
	いんげんまめ(乾)	0	333	1393	16.5	19.9	2.2	57.8	19.3	130	6.0	(0)	12	1	(0)	0.50	0.20	Tr	0		
	えんどう(青えんどう, 乾)	0	352	1473	13.4	21.7	2.3	60.4	17.4	65	5.0	(0)	92	8	(0)	0.72	0.15	Tr	0		
	だいず(国産, 黄大豆, 乾)	0	422	1765	12.4	33.8	19.7	29.5	17.9	180	6.8	(0)	7	1	(0)	0.71	0.26	3	0		
	だいず(水素缶詰)	0	140	586	71.7	12.9	6.7	7.7	6.8	100	1.8	(0)	0	0	(0)	0.01	0.02	Tr	0.5		
	きな粉(全粒大豆, 黄大豆)	0	450	1883	4.0	36.7	25.7	28.5	18.1	190	8.0	(0)	4	Tr	(0)	0.07	0.24	1	0		
	木綿豆腐	0	72	301	86.8	6.6	4.2	1.6	0.4	86	0.9	(0)	0	0	(0)	0.07	0.03	Tr	0.1		
	絹ごし豆腐	0	56	234	89.4	4.9	3.0	2.0	0.3	57	0.8	(0)	0	(0)	(0)	0.10	0.04	Tr	0		
	油揚げ(生)	0	410	1715	39.9	23.4	34.4	0.4	1.3	310	3.2	(0)	(0)	(0)	(0)	0.06	0.04	0	0		
	がんもどき	0	228	954	63.5	15.3	17.8	1.6	1.4	270	3.6	(0)	(0)	(0)	(0)	0.03	0.04	Tr	0.5		
	糸引き納豆	0	200	837	59.5	16.5	10.0	12.1	6.7	90	3.3	(0)	0	(0)	(0)	0.07	0.56	Tr	0		
	おから(生)	0	111	464	75.5	6.1	3.6	13.8	11.5	81	1.3	(0)	0	(0)	(0)	0.11	0.03	Tr	0		
	豆乳	0	46	192	90.8	3.6	2.0	3.1	0.2	15	1.2	(0)	(0)	(0)	(0)	0.03	0.02	Tr	0		
雑穀	ごま(乾)	0	578	2418	4.7	19.8	51.9	18.4	10.8	1200	9.6	(0)	17	1	(0)	0.95	0.25	Tr	0		
	ごま(生)	0	599	2506	1.6	20.3	54.2	18.5	12.6	1200	9.9	(0)	17	1	(0)	0.49	0.23	Tr	0		
野菜類	*アスパラガス(若菜, 生)	20	22	92	92.6	2.6	0.2	3.9	1.8	19	0.7	(0)	380	31	(0)	0.14	0.15	15	0		
	*さやいんげん(若菜, 生)	3	23	96	92.2	1.8	0.1	5.1	2.4	48	0.7	(0)	590	49	(0)	0.06	0.11	8	0		
	えだまめ(生)	45	135	565	71.7	11.7	6.2	8.8	5.0	58	2.7	(0)	260	22	(0)	0.31	0.15	27	0		

食品群	食品名	原産地 %	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	無機質		ビタミンA					エネルギー kJ	エネルギー kcal			
										カルシウム mg	鉄 mg	β-カロテン μg	β-カロテン μg	β-カロテン μg	β-カロテン μg	β-カロテン μg			β-カロテン μg	β-カロテン μg	β-カロテン μg
穀類	小麦粉(薄力粉)	0	349	1485	14.0	8.3	1.5	75.8	2.5	20	0.5	0	(0)	(0)	0	0.11	0.03	(0)	0		
	小麦粉(中力粉)	0	337	1435	14.0	9.0	1.6	75.1	2.8	17	0.5	0	(0)	(0)	0	0.10	0.03	(0)	0		
	小麦粉(強力粉)	0	337	1432	14.5	11.8	1.5	71.7	2.7	17	0.9	0	(0)	(0)	0	0.09	0.04	(0)	0		
	全粒粉(強力粉)	0	320	1356	14.5	12.8	2.9	68.2	11.2	26	3.1	(0)	(0)	(0)	(0)	0.34	0.09	(0)	0		
	食パン	0	248	1051	39.2	8.9	4.1	46.4	2.2	22	0.5	0	4	0	(0)	0.07	0.05	0	1.2		
	コッパパン	0	259	1097	37.0	8.5	3.8	49.1	2.0	37	1.0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.08	0.08	(0)	1.3		
	うどん(生)	0	249	1058	33.5	6.1	0.6	56.8	1.2	18	0.3	(0)	0	(0)	(0)	0.09	0.03	(0)	2.5		
	うどん(ゆで)	0	95	402	75.0	2.6	0.4	21.6	0.8	6	0.2	(0)	0	(0)	(0)	0.02	0.01	(0)	0.3		
	干しうどん(乾)	0	333	1420	13.5	8.5	1.1	71.9	2.4	17	0.6	(0)	0	(0)	(0)	0.08	0.02	(0)	4.3		
	中華めん(生)	0	249	1057	33.0	8.6	1.2	55.7	2.1	21	0.5	(0)	0	(0)	(0)	0.02	0.02	(0)	1.0		
	中華めん(ゆで)	0	133	564	65.0	4.9	0.6	29.2	2.8	20	0.3	(0)	0	(0)	(0)	0.01	0.01	(0)	0.2		
	マカロニ・スパゲティ(乾)	0	347	1476	11.3	12.9	1.8	73.1	5.4	18	1.4	(0)	9	1	(0)	0.19	0.06	(0)	0		
	パン(乾麺)	0	369	1561	13.5	14.6	6.8	63.4	4.0	33	1.4	(0)	4	Tr	(0)	0.15	0.03	(0)	1.2		
	玄米(水稲穀粒)	0	346	1472	14.9	6.8	2.7	74.3	3.0	9	2.1	(0)	1	Tr	(0)	0.41	0.04	(0)	0		
	精白米(水稲穀粒, うち米)	0	342	1455	14.9	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	(0)	0	(0)	(0)	0.08	0.02	(0)	0		
	はいが精米(水稲穀粒)	0	343	1460	14.9	6.5	2.0	75.8	1.3	7	0.9	(0)	(0)	(0)	(0)	0.23	0.03	(0)	0		
	精白米(水稲穀粒, うち米)	0	156	663	60.0	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	(0)	0	(0)	(0)	0.02	0.01	(0)	0		
	米粉	0	356	1512	11.1	6.0	0.7	81.9	0.6	6	0.1	(0)	(0)	(0)	(0)	—	0.03	0.01	(0)	0	
	白玉粉	0	347	1477	12.5	6.3	1.0	80.0	0.5	5	1.1	(0)	(0)	(0)	(0)	0.03	0.01	(0)	0		
	そば(生)	0	271	1149	33.0	9.8	1.9	54.5	2.7	18	1.4	(0)	(0)	(0)	(0)	0.19	0.09	(0)	0		
	そば(ゆで)	0	130	552	68.0	4.8	1.0	26.0	2.0	9	0.8	(0)	(0)	(0)	(0)	0.05	0.02	(0)	0		
	干しそば(乾)	0	344	1463	14.0	14.0	2.3	66.7	3.7	24	2.6	(0)	(0)	(0)	(0)	0.37	0.08	(0)	2.2		
	でんぷん類	振込やく(生)もこんにゃく	0	8	35	96.2	0.1	0.1	3.3	3.0	68	0.6	(0)	0	(0)	0	0	0	0	0	
		さつまいも(糖質, 皮むき, 生)	9	126	536	65.6	1.2	0.2	31.9	2.2	36	0.6	(0)	28	2	(0)	0.11	0.04	29	0	
		さつまいも(糖質, 皮むき, 生)	2	127																	



食品群	食品名	原産率 %	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	無機質		ビタミンA						食塩相当量 g				
										カルシウム mg	鉄 mg	レチノール		βカロテン		αカロテン			βカロテン		αカロテン	
												μg	μg	μg	μg	μg	μg		μg	μg	μg	μg
野菜類	★ざやえんどう (若豆, 生)	9	36	151	88.6	3.1	0.2	7.5	3.0	35	0.9	(0)	560	47	(0)	0.15	0.11	60	0			
	★スナップえんどう (若豆, 生)	5	43	180	86.6	2.9	0.1	9.9	2.5	32	0.6	(0)	400	34	(0)	0.13	0.09	43	0			
	★グリーンピース (生)	0	93	389	76.5	6.9	0.4	15.3	7.7	23	1.7	(0)	420	35	(0)	0.39	0.16	19	0			
	★オクラ (果実, 生)	15	30	126	90.2	2.1	0.2	6.6	5.0	92	0.5	(0)	670	56	(0)	0.09	0.09	11	0			
	★かぼ (根, 皮つき, 生)	9	20	84	93.9	0.7	0.1	4.6	1.5	24	0.3	(0)	0	0	(0)	0.03	0.03	19	0			
	★日本かぼちゃ (果実, 生)	9	49	205	86.7	1.6	0.1	10.9	2.8	20	0.5	0	730	60	(0)	0.07	0.06	16	0			
	★西洋かぼちゃ (果実, 生)	10	91	381	76.2	1.9	0.3	20.6	3.5	15	0.5	(0)	4000	330	(0)	0.07	0.09	43	0			
	★キャベツ (結球菜, 生)	15	23	96	92.7	1.3	0.2	5.2	1.8	43	0.3	(0)	50	4	(0)	0.04	0.03	41	0			
	★きゅうり (果実, 生)	2	14	59	95.4	1.0	0.1	3.0	1.1	26	0.3	(0)	330	28	(0)	0.03	0.03	14	0			
	★ごぼう (根, 生)	10	65	272	81.7	1.8	0.1	15.4	5.7	46	0.7	(0)	1	Tr	(0)	0.05	0.04	3	0			
	★ごまつな (菜, 生)	15	14	59	94.1	1.5	0.2	2.4	1.9	170	2.8	(0)	3100	260	(0)	0.09	0.13	39	0			
	★ししとう (果実, 生)	10	27	113	91.4	1.9	0.3	5.7	3.6	11	0.5	(0)	530	44	(0)	0.07	0.07	57	0			
	★しゅうが (根菜, 生)	20	30	126	91.4	0.9	0.3	6.6	2.1	12	0.5	(0)	5	Tr	(0)	0.03	0.02	2	0			
	★セロリ (葉柄, 生)	35	15	62	94.7	0.4	0.1	3.6	1.5	39	0.2	(0)	44	4	(0)	0.03	0.03	7	0.1			
	★かひれだいにん (葉, 生)	0	21	88	93.4	2.1	0.5	3.3	1.9	54	0.5	(0)	1900	160	(0)	0.08	0.13	47	0			
	★だいこん (根, 皮つき, 生)	10	18	75	94.6	0.5	0.1	4.1	1.4	24	0.2	(0)	0	0	(0)	0.02	0.01	12	0			
	★だいこん (根, 皮なし, 生)	15	18	75	94.6	0.4	0.1	4.1	1.3	23	0.2	(0)	0	0	(0)	0.02	0.01	11	0			
	★切干しだいこん (乾)	0	301	1260	8.4	9.7	0.8	69.7	21.3	500	3.1	(0)	2	Tr	(0)	0.35	0.20	28	0.5			
	★たけのこ (若菜, 生)	50	26	109	90.8	3.6	0.2	4.3	2.8	16	0.4	(0)	11	1	(0)	0.05	0.11	10	0			
	★たまねぎ (りん茎, 生)	6	37	155	89.7	1.0	0.1	8.8	1.6	21	0.2	(0)	1	Tr	(0)	0.03	0.01	8	0			
	★スイートコーン (塩茹, グラムがけ)	0	84	351	78.2	1.7	0.5	18.6	1.8	2	0.4	(0)	50	4	(0)	0.02	0.05	3	0.7			
	★トマト (果実, 生)	3	19	79	94.0	0.7	0.1	4.7	1.0	7	0.2	(0)	540	45	(0)	0.05	0.02	15	0			
	★ミニトマト (果実, 生)	2	29	121	91.0	1.1	0.1	7.2	1.4	12	0.4	(0)	960	80	(0)	0.07	0.05	32	0			
	★トマト (缶詰, オール, 食塩無添加)	0	20	84	93.3	0.9	0.2	4.4	1.3	9	0.4	(0)	570	47	(0)	0.06	0.03	10	0			
	★なす (果実, 生)	10	22	92	93.2	1.1	0.1	5.1	2.2	18	0.3	(0)	100	8	(0)	0.05	0.05	4	0			
	★*にんじん (根, 皮つき, 生)	3	39	164	89.1	0.7	0.2	9.3	2.8	28	0.2	(0)	8600	720	(0)	0.07	0.06	6	0.1			
	★*にんじん (根, 皮なし, 生)	10	36	152	89.7	0.8	0.1	8.7	2.4	26	0.2	(0)	8300	690	(0)	0.07	0.06	6	0.1			
	★*にんにく (りん茎, 生)	9	136	570	63.9	6.4	0.9	27.5	6.2	14	0.8	(0)	2	Tr	(0)	0.19	0.07	12	0			
	★*根深ねぎ (菜, 軟白, 生)	40	34	143	89.6	1.4	0.1	8.3	2.5	36	0.3	(0)	83	7	(0)	0.05	0.04	14	0			
	★*菜ねぎ (菜, 生)	7	30	126	90.5	1.9	0.3	6.5	3.2	80	1.0	(0)	1500	120	(0)	0.06	0.11	32	0			
	★*こねぎ (菜, 生)	10	27	113	91.3	2.0	0.3	5.4	2.5	100	1.0	(0)	2200	190	(0)	0.08	0.14	44	0			
	★*はくさい (結球菜, 生)	6	14	59	95.2	0.8	0.1	3.2	1.3	43	0.3	(0)	99	8	(0)	0.03	0.03	19	0			
	★*パセリ (菜, 生)	10	43	181	84.7	4.0	0.7	7.8	6.8	290	7.5	(0)	7400	620	(0)	0.12	0.24	120	0			
	★*青ピーマン (果実, 生)	15	22	92	93.4	0.9	0.2	5.1	2.3	11	0.4	(0)	400	33	(0)	0.03	0.03	76	0			
	★*赤ピーマン (果実, 生)	10	30	126	91.1	1.0	0.2	7.2	1.6	7	0.4	(0)	1100	88	(0)	0.06	0.14	170	0			
	★*黄ピーマン (果実, 生)	10	27	113	92.0	0.8	0.2	6.6	1.3	8	0.3	(0)	200	17	(0)	0.04	0.03	150	0			
	★*ブロッコリー (花序, 生)	50	33	138	89.0	4.3	0.5	3.2	4.4	38	1.0	(0)	810	67	(0)	0.14	0.20	120	0.1			
	★*ほうれんそう (葉, 湯平ゆ, 生)	10	20	84	92.4	2.2	0.4	3.1	2.8	49	2.0	(0)	4200	350	(0)	0.11	0.20	35	0			
	★*れんこん (根, 生)	8	13	54	94.6	0.9	0.1	2.9	2.3	47	0.9	(0)	3200	270	(0)	0.04	0.14	13	0			
	★*だいずもやし (生)	4	37	155	92.0	3.7	1.5	2.3	2.3	23	0.5	(0)	Tr	0	(0)	0.09	0.07	5	0			
★*ブラックマツペもやし (生)	1	15	63	95.0	2.0	Tr	2.7	1.4	15	0.4	(0)	Tr	0	(0)	0.04	0.06	11	0				
★*りょくとうもやし (生)	3	14	59	95.4	1.7	0.1	2.6	1.3	10	0.2	(0)	6	Tr	(0)	0.04	0.05	8	0				
★*レタス (結球菜, 結球菜, 生)	2	12	50	95.9	0.6	0.1	2.8	1.1	19	0.3	(0)	240	20	(0)	0.05	0.03	5	0				
★*れんこん (根菜, 生)	20	66	276	81.5	1.9	0.1	15.5	2.0	20	0.5	(0)	3	Tr	(0)	0.10	0.01	48	0.1				
果実類	いちご (生)	2	34	142	90.0	0.9	0.1	8.5	1.4	17	0.3	(0)	18	1	(0)	0.03	0.02	62	0			
	★*いちご (生)	25	45	188	87.4	0.7	0.1	11.5	0.4	15	0.1	(0)	1100	92	(0)	0.09	0.03	33	0			
	★*レモン (全果, 生)	3	54	226	85.3	0.9	0.7	12.5	4.9	67	0.2	(0)	26	2	(0)	0.07	0.07	100	0			
	★*キウイフルーツ (果肉種, 生)	15	53	222	84.7	1.0	0.1	13.5	2.5	33	0.3	(0)	66	6	(0)	0.01	0.02	69	0			
	★*日本なし (生)	15	43	180	88.0	0.3	0.1	11.3	0.9	2	0	(0)	0	0	(0)	0.02	Tr	3	0			
	★*パインアップル (缶詰)	0	84	351	78.9	0.4	0.1	20.3	0.5	7	0.3	0	12	1	(0)	0.07	0.01	7	0			

食品群	食品名	原産率 %	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	無機質		ビタミンA						食塩相当量 g				
										カルシウム mg	鉄 mg	レチノール		βカロテン		αカロテン			βカロテン		αカロテン	
												μg	μg	μg	μg	μg	μg		μg	μg	μg	μg
野菜類	★ざやえんどう (若豆, 生)	9	36	160	88.6	3.1	0.2	7.5	3.0	35	0.9	(0)	560	47	(0)	0.15	0.11	60	0			
	★スナップえんどう (若豆, 生)	5	47	198	86.6	2.9	0.1	9.9	2.5	32	0.6	(0)	400	34	(0)	0.13	0.09	43	0			
	★グリーンピース (生)	0	76	317	76.5	6.9	0.4	15.3	7.7	23	1.7	(0)	420	35	(0)	0.39	0.16	19	0			
	★オクラ (果実, 生)	15	26	107	90.2	2.1	0.2	6.6	5.0	92	0.5	(0)	670	56	(0)	0.09	0.09	11	0			
	★かぼ (根, 皮つき, 生)	9	18	74	93.9	0.7	0.1	4.6	1.5	24	0.3	(0)	0	0	(0)	0.03	0.03	19	0			
	★日本かぼちゃ (果実, 生)	9	41	175	86.7	1.6	0.1	10.9	2.8	20	0.5	0	730	60	(0)	0.07	0.06	16	0			
	★西洋かぼちゃ (果実, 生)	10	78	331	76.2	1.9	0.3	20.6	3.5	15	0.5	(0)	4000	330	(0)	0.07	0.09	43	0			
	★キャベツ (結球菜, 生)	15	21	90	92.7	1.3	0.2	5.2	1.8	43	0.3	(0)	50	4	(0)	0.04	0.03	41	0			
	★きゅうり (果実, 生)	2	13	55	95.4	1.0	0.1	3.0	1.1	26	0.3	(0)	330	28	(0)	0.03	0.03	14	0			
	★ごぼう (根, 生)	10	58	244	81.7	1.8	0.1	15.4	5.7	46	0.7	(0)	1	Tr	(0)	0.05	0.04	3	0			
	★ごまつな (菜, 生)	15	13	55	94.1	1.5	0.2	2.4	1.9	170	2.8	(0)	3100	260	(0)	0.09	0.13	39	0			
	★ししとう (果実, 生)	10	25	102	91.4	1.9	0.3	5.7	3.6	11	0.5	(0)	530	44	(0)	0.07	0.07	57	0			
	★しゅうが (根菜, 皮なし, 生)	20	28	117	91.4	0.9	0.3	6.6	2.1	12	0.5	(0)	5	Tr	(0)	0.03	0.02	2	0			
	★セロリ (葉柄, 生)	35	12	49	94.7	0.4	0.1	3.6	1.5	39	0.2	(0)	44	4	(0)	0.03	0.03	7	0.1			
	★かひれだいにん (葉, 生)	0	21	88	93.4	2.1	0.5	3.3	1.9	54	0.5	(0)	1900	160	(0)	0.08	0.13	47	0			
	★だいこん (根, 皮つき, 生)	10	15	62	94.6	0.5	0.1	4.1	1.4	24	0.2	(0)	0	0	(0)	0.02	0.01	12	0			
	★だいこん (根, 皮なし, 生)	15	15	63	94.6	0.4	0.1	4.1	1.3	23	0.2	(0)	0	0	(0)	0.02	0.01	11	0			
	★切干しだいこん (乾)	0	280	1178	8.4	9.7	0.8	69.7	21.3	500	3.1	(0)	2	0	(0)	0.35	0.20	28	0.5			
	★たけのこ (若菜, 生)	50	27	114	90.8	3.6	0.2	4.3	2.8	16	0.4	(0)	11	1	(0)	0.05	0.11	10	0			
	★たまねぎ (りん茎, 生)	6	33	139	90.1	1.0	0.1	8.4	1.5	17	0.3	0	1	0	0	0.04	0.01	7	0			
	★スイートコーン (塩茹, グラムがけ)	0	82	347	78.2	1.7	0.5	18.6	1.8	2	0.4	(0)	50	4	(0)	0.02	0.05	3	0.7			
	★トマト (赤色, 果実, 生)	3	20	83	94.0	0.7	0.1	4.7	1.0	7	0.2	(0)	540	45	(0)	0.05	0.02	15	0			
	★ミニトマト (赤色, 果実, 生)	2	30	127	91.0	1.1	0.1	7.2	1.4	12	0.4	(0)	960	80	(0)	0.07	0.05	32	0			
	★トマト (缶詰, オール, 食塩無添加)	0	21	88	93.3	0.9	0.2	4.4	1.3	9	0.4	(0)	570	47	(0)	0.06	0.03	1				



食品群	食品名	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維量	無機質		ビタミンA			ビタミンB			食物繊維量				
							カルシウム	鉄	レチノール	βカロテン	活性型レチノール	D/VitA	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>		B <sub>6</sub>			
																	mg	mg	μg
果実類	バナナ (生)	40	86	360	75.4	1.1	0.2	22.5	1.1	6	0.3	(0)	56	5	(0)	0.05	0.04	16	0
	ぶどう (生)	15	59	247	83.5	0.4	0.1	15.7	0.5	6	0.1	(0)	21	2	(0)	0.04	0.01	2	0
	りんご (皮むき, 生)	15	57	240	84.1	0.1	0.2	15.5	1.4	3	0.1	(0)	15	1	(0)	0.02	Tr	4	0
きのこ類	えのきたけ (生)	15	22	92	88.6	2.7	0.2	7.6	3.9	Tr	1.1	(0)	(0)	0.9	0.24	0.17	0	0	0
	生しいたけ (菌床栽培, 生)	20	19	79	90.3	3.0	0.3	5.7	4.2	1	0.3	(0)	(0)	0.4	0.13	0.20	0	0	0
	乾しいたけ (乾)	20	182	761	9.7	19.3	3.7	63.4	41.0	10	1.7	0	(0)	(0)	12.7	0.50	1.40	0	0
	ぶなしめじ (生)	10	18	75	90.8	2.7	0.6	5.0	3.7	1	0.4	0	(0)	(0)	0.6	0.16	0.16	0	0
	なめこ (生)	0	15	63	92.4	1.7	0.2	5.2	3.3	4	0.7	0	(0)	(0)	0	0.07	0.12	—	0
	マッシュルーム (生)	5	11	46	93.9	2.9	0.3	2.1	2.0	3	0.3	0	(0)	(0)	0.3	0.06	0.29	0	0
藻類	あまのり焼きのり	0	188	787	2.3	41.4	3.7	44.3	36.0	280	11.4	(0)	27000	2300	(0)	0.69	2.33	210	1.3
	塩昆布	0	110	460	24.1	16.9	0.4	37.0	13.1	280	4.2	(0)	390	33	(0)	0.04	0.23	0	18.0
	てんぐさ (角寒天)	0	154	644	20.5	2.4	0.2	74.1	74.1	660	4.5	(0)	(0)	(0)	0.01	0	0	0	0.3
	ほしじき (ステンレス製, 乾)	0	149	625	6.5	9.2	3.2	58.4	51.8	1000	6.2	(0)	4400	360	(0)	0.09	0.42	0	4.7
魚介類	カットわかめ	0	138	577	8.6	18.0	4.0	41.8	35.6	820	6.1	0	1800	150	0	0.05	0.07	0	24.1
	凍干しわかめ (塩抜き)	0	11	46	93.3	1.7	0.4	3.1	3.0	42	0.5	(0)	250	21	(0)	0.01	0.01	0	1.4
魚介類	まあじ (皮つき, 生)	55	126	527	75.1	19.7	4.5	0.1	(0)	66	0.6	7	0	7	8.9	0.13	0.13	Tr	0.3
	かたくちいわし (田作り)	0	336	1406	14.9	66.6	5.7	0.3	(0)	2500	3.0	Tr	(Tr)	30.0	0.10	0.11	(0)	1.8	
	まいわし (生)	60	169	706	68.9	19.2	9.2	0.2	(0)	74	2.1	8	0	8	32.0	0.03	0.39	0	0.2
	しらす干し (凍乾燥品)	0	113	473	69.9	23.1	1.6	0.2	(0)	210	0.6	140	(0)	140	46.0	0.11	0.03	Tr	4.1
	しらす干し (半乾燥品)	0	206	862	46.0	40.5	3.5	0.5	(0)	520	0.8	240	(0)	240	61.0	0.22	0.06	Tr	6.6
	かつお (春獲り, 生)	35	114	477	72.2	25.8	0.5	0.1	(0)	11	1.9	5	0	5	4.0	0.13	0.17	Tr	0.1
	かつお (秋獲り, 生)	35	165	690	67.3	25.0	6.2	0.2	(0)	8	1.9	20	0	20	9.0	0.10	0.16	Tr	0.1
	削り節	0	351	1469	17.2	75.7	3.2	0.4	(0)	46	9.0	24	0	24	4.0	0.38	0.57	Tr	1.2
	まがれい (生)	50	95	397	77.8	19.6	1.3	0.1	(0)	43	0.2	5	(0)	5	13.0	0.03	0.35	1	0.3
	しろさけ (生)	0	133	556	72.3	22.3	4.1	0.1	(0)	14	0.5	11	(0)	11	32.0	0.15	0.21	1	0.2
	にぼす (凍乾燥, 皮つき, 生)	45	127	531	74.5	19.7	4.6	0.1	(0)	24	0.2	17	0	17	12.0	0.21	0.10	2	0.1
	まさば (生)	50	247	1032	62.1	20.6	16.8	0.3	(0)	6	1.2	37	1	37	5.1	0.21	0.31	1	0.3
	さば (缶詰, 水煮)	0	190	795	66.0	20.9	10.7	0.2	(0)	260	1.6	Tr	(Tr)	11.0	0.15	0.40	(0)	0.9	
	さわら (生)	0	177	741	68.6	20.1	9.7	0.1	(0)	13	0.8	12	(0)	12	7.0	0.09	0.35	Tr	0.2
	さんま (皮つき, 生)	35	297	1241	57.7	17.6	23.6	0.1	(0)	26	1.3	16	0	16	14.9	0.01	0.27	Tr	0.3
	まだら (生)	0	77	322	80.9	17.6	0.2	0.1	(0)	32	0.2	10	0	10	1.0	0.10	0.10	Tr	0.3
	かずのこ (塩蔵, 水戻し)	0	89	372	80.0	15.0	3.0	0.6	(0)	8	0.4	2	0	2	17.0	Tr	0.01	0	1.2
	ぶり (成魚, 生)	0	257	1075	59.6	21.4	17.6	0.3	(0)	5	1.3	50	(0)	50	8.0	0.23	0.36	2	0.1
	まぐろ (水素, フレーク, ライト)	0	71	297	82.0	16.0	0.7	0.2	(0)	5	0.6	10	0	10	3.0	0.01	0.04	0	0.5
	まぐろ (水素, フレーク, ライト)	0	267	1117	59.1	17.7	21.7	0.1	(0)	4	0.5	8	0	8	2.0	0.01	0.03	0	0.9
	しばえび (生)	50	83	347	79.3	18.7	0.4	0.1	(0)	56	1.0	3	20	4	(0)	0.02	0.06	2	0.6
	するめいか (生)	30	83	348	80.2	17.9	0.8	0.1	(0)	11	0.1	13	0	13	0.3	0.07	0.05	1	0.5
	蒸しかまぼこ	0	95	397	74.4	12.0	0.9	9.7	(0)	25	0.3	Tr	(Tr)	2.0	Tr	0.01	0	2.5	
肉類	牛肉 (ばら, 脂身つき, 生)	0	470	1968	41.4	12.2	44.4	0.3	(0)	3	1.4	3	2	3	0	0.05	0.10	1	0.2
	牛肉 (もも, 脂身, 生)	0	734	3069	17.6	4.8	75.8	0.1	(0)	2	0.5	4	5	0	0.02	0.02	Tr	0.1	
	牛肉 (ひき肉, 生)	0	272	1137	61.4	17.1	21.1	0.3	(0)	6	2.4	12	11	13	0.1	0.08	0.19	1	0.2
	ぶた肉 (ロース, 脂身つき, 生)	0	263	1100	60.4	19.3	19.2	0.2	(0)	4	0.3	6	0	6	0.1	0.69	0.15	1	0.1
	ぶた肉 (ばら, 脂身つき, 生)	0	395	1651	49.4	14.4	35.4	0.1	(0)	3	0.6	11	0	11	0.5	0.51	0.13	1	0.1
	ぶた肉 (もも, 脂身つき, 生)	0	183	766	68.1	20.5	10.2	0.2	(0)	4	0.7	4	0	4	0.1	0.90	0.21	1	0.1
	ぶた肉 (ひき肉, 生)	0	236	989	64.8	17.7	17.2	0.1	(0)	6	1.0	9	0	9	0.4	0.69	0.22	1	0.1
	ブリスハム	0	118	494	73.3	15.4	4.5	3.9	(0)	8	1.2	Tr	(0)	(Tr)	0.3	0.55	0.18	43	2.4
	ベーコン	0	405	1695	45.0	12.9	39.1	0.3	(0)	6	0.6	6	(0)	6	0.5	0.47	0.14	35	2.0
	ウインナーソーセージ	0	321	1343	53.0	13.2	28.5	0.3	(0)	7	0.8	Tr	(0)	(Tr)	0.5	0.26	0.13	10	1.9
	ゼラチン	0	344	1439	11.3	87.6	0.3	0	(0)	16	0.7	(0)	(0)	0	(0)	0	(0)	0	0.7
	とり肉 (むね, 皮つき, 生)	0	145	607	72.6	21.3	5.9	0.1	(0)	4	0.3	18	0	18	0.1	0.09	0.10	3	0.1
	とり肉 (もも, 皮つき, 生)	0	204	853	68.5	16.6	14.2	0	(0)	5	0.6	40	—	40	0.4	0.10	0.15	3	0.2
	とり肉 (ささみ, 生)	5	105	439	75.0	23.0	0.8	0	(0)	3	0.2	5	Tr	5	0	0.09	0.11	2	0.1
とり肉 (ひき肉, 生)	0	186	780	70.2	17.5	12.0	0	(0)	8	0.8	37	0	37	0.1	0.09	0.17	1	0.1	

食品群	食品名	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維量	無機質		ビタミンA			ビタミンB			食物繊維量				
							カルシウム	鉄	レチノール	βカロテン	活性型レチノール	D/VitA	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>		B <sub>6</sub>			
																	mg	mg	μg
果実類	バナナ (生)	40	86	360	75.4	1.1	0.2	22.5	1.1	6	0.3	(0)	56	5	(0)	0.05	0.04	16	0
	ぶどう (皮つき, 生)	0	69	296	81.7	0.6	0.2	16.9	0.9	8	0.2	(0)	39	3	(0)	0.05	0.01	3	0
	りんご (皮むき, 生)	15	53	225	84.1	0.1	0.2	15.5	1.4	3	0.1	(0)	15	1	(0)	0.02	Tr	4	0
きのこ類	えのきたけ (生)	15	34	144	88.6	2.7	0.2	7.6	3.9	Tr	1.1	(0)	(0)	0.9	0.24	0.17	0	0	
	生しいたけ (菌床栽培, 生)	20	25	102	89.6	3.1	0.3	6.4	4.9	1	0.4	0	0	0.3	0.13	0.21	0	0	
	乾しいたけ (乾)	20	258	1072	9.1	21.2	2.8	62.5	46.7	12	3.2	0	(0)	(0)	17.0	0.48	1.74	20	Tr
	ぶなしめじ (生)	10	22	90	91.1	2.7	0.5	4.8	3.5	1	0.5	0	(0)	0.5	0.15	0.17	0	0	
	なめこ (生)	0	14	60	94.9	1.1	0.1	3.6	1.9	2	0.5	0	0	0	0.03	0.08	0	0	
	マッシュルーム (生)	5	15	62	93.9	2.9	0.3	2.1	2.0	3	0.3	0	(0)	(0)	0.3	0.06	0.29	0	0
藻類	あまのり焼きのり	0	297	1240	2.3	41.4	3.7	44.3	36.0	280	11.0	(0)	27000	2300	(0)	0.69	2.33	210	1.3
	塩昆布	0	193	813	24.1	16.9	0.4	37.0	13.1	280	4.2	(0)	390	33	(0)	0.04	0.23	0	18.0
	てんぐさ (角寒天)	0	159	640	20.5	2.4	0.2	74.1	74.1	660	4.5	(0)	(0)	(0)	0.01	0	0	0	0.3
	ほしじき (ステンレス製, 乾)	0	180	739	6.5	9.2	3.2	58.4	51.8	1000	6.2	(0)	4400	360	(0)	0.09	0.42	0	4.7



食品群	食品名	産率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	無機質		ビタミンA				β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12	食塩相当量		
									カルシウム	鉄	レチノール	β-カロテン	ビタミンA	ビタミンD							ビタミンE	ビタミンK
卵類	鶏卵(全卵、生)	15	151	632	76.1	12.3	10.3	0.3	(0)	51	1.8	140	17	150	1.8	0.06	0.43	0	0.4			
乳類	普通牛乳	0	67	280	87.4	3.3	3.8	4.8	(0)	110	0.02	38	6	38	0.04	0.15	1	0.1				
	ヨーグルト(全脂無糖)	0	62	259	87.7	3.6	3.0	4.9	(0)	120	Tr	33	3	33	0	0.04	0.14	1	0.1			
	ナチュラルチーズ(パルメザン)	0	475	1987	15.4	44.0	30.8	1.9	(0)	1300	0.4	230	120	240	0.2	0.05	0.68	(0)	3.8			
	プロセスチーズ	0	339	1418	45.0	22.7	26.0	1.3	(0)	630	0.3	240	230	260	Tr	0.03	0.38	0	2.8			
油類	オリーブ油	0	921	3853	0	100.0	0	0	Tr	0	0	180	15	0	0	0	0	Tr	0			
	ごま油	0	921	3853	0	100.0	0	0	1	0.1	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0			
	大豆油	0	921	3853	0	100.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	なたね油	0	921	3853	0	100.0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
菓子類	しょうゆせんべい	0	373	1561	5.9	7.8	1.0	83.1	0.8	13	0.8	(0)	0	(0)	-	0.02	0.03	(0)	2.0			
	あんぱん	0	280	1172	35.5	7.9	5.3	50.2	2.7	31	1.0	0	9	1	0	0.06	0.05	0	0.7			
	ショートケーキ(果実なし)	0	327	1367	35.0	7.1	13.8	43.6	0.6	32	0.7	81	25	82	0.2	0.02	0.11	0	0.2			
	ソフトビスケット	0	522	2184	3.2	5.7	27.6	62.6	1.4	20	0.5	130	180	150	Tr	0.06	0.05	(0)	0.6			
飲料類	コーヒ飲料(成分入り、加糖)	0	38	159	90.5	0.7	0.3	8.2	-	22	0.1	0	(0)	(0)	-	0.01	0.04	(0)	0.1			
	コーラ	0	46	192	88.5	0.1	Tr	11.4	-	2	Tr	(0)	0	(0)	0	0	0	0	0			
	ウスターソース	0	117	490	61.7	1.0	0.1	26.6	0.5	58	1.6	(0)	46	4	(0)	0.01	0.02	0	8.4			
	トウバンジャン	0	60	251	69.7	2.0	2.3	7.9	4.3	32	2.3	(0)	1400	120	(0)	0.04	0.17	3	17.8			
調味料及び香辛料類	こいくちしょうゆ	0	71	297	67.1	7.7	0	10.1	(0)	29	1.7	0	0	0	(0)	0.05	0.17	0	14.5			
	うすくちしょうゆ	0	54	226	69.7	5.7	0	7.8	(0)	24	1.1	0	0	0	(0)	0.05	0.11	0	16.0			
	食塩	0	0	0	0.1	0	0	0	(0)	22	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	99.5			
	穀物酢	0	25	105	93.3	0.1	0	2.4	(0)	2	Tr	0	0	0	(0)	0.01	0.01	0	0			
	固形ブイヨン	0	235	983	0.8	7.0	4.3	42.1	0.3	26	0.4	0	0	0	Tr	0.03	0.08	0	43.2			
	顆粒和風だし	0	224	937	1.6	24.2	0.3	31.1	0	42	1.0	0	0	0	0.8	0.03	0.20	0	40.6			
	トマトケチャップ	0	119	498	66.0	1.7	Tr	27.4	1.8	17	0.7	0	670	56	(0)	0.08	0.04	9	3.3			
	マヨネーズ(全卵型)	0	703	2941	16.2	1.5	75.3	4.5	0	9	0.3	16	7	17	0.3	0.01	0.05	0	1.8			
	米みそ(淡色辛みそ)	0	192	803	45.4	12.5	6.0	21.9	4.9	100	4.0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.03	0.10	(0)	12.4			
	米みそ(赤色辛みそ)	0	186	778	45.7	13.1	5.5	21.1	4.1	130	4.3	(0)	(0)	(0)	(0)	0.03	0.10	(0)	13.0			
	こしょう(黒、粉)	0	364	1523	12.7	11.0	6.0	66.6	-	410	20.0	(0)	180	15	(0)	0.10	0.24	(0)	0.2			
	ナツメグ(粉)	0	559	2339	6.3	5.7	38.5	47.5	-	160	2.5	(0)	12	1	(0)	0.05	0.10	(0)	0			
調理済み流通食品類	カレー(ビーフ、トマト/竹升)	0	118	494	77.9	3.3	7.3	9.8	-	20	1.1	8	180	23	-	0.11	0.05	1	1.3			
	ぎょうざ(冷凍)	0	197	824	59.3	7.1	8.1	23.8	-	30	1.0	5	100	13	-	0.09	0.10	6	1.2			
	グラタン(えび、冷凍)	0	133	556	73.9	4.8	6.7	13.3	-	66	0.4	69	19	71	-	0.04	0.08	1	0.9			
	コンガムスープ(粉末タイプ)	0	425	1778	2.1	8.1	13.7	67.4	-	120	1.2	0	90	8	-	0.15	0.41	2	7.1			
	コロケ(フライ用、冷凍)	0	164	686	63.5	4.6	4.9	25.3	-	20	0.7	69	27	71	-	0.09	0.06	7	0.7			
	えびフライ(フライ用、冷凍)	0	139	582	66.3	10.2	1.9	20.3	-	42	1.5	Tr	Tr	Tr	-	0.04	0.07	1	0.9			
	シチュー(ビーフ、トマト/竹升)	0	118	494	78.1	6.0	7.2	7.4	-	15	0.9	6	730	67	-	0.11	0.08	5	0.7			
	ハンバーグ(冷凍)	0	223	933	59.2	13.3	13.4	12.3	-	38	1.8	13	9	14	-	0.16	0.23	1	1.2			
	ピラフ(冷凍)	0	161	674	62.1	3.8	2.8	30.1	-	12	0.4	17	120	27	-	0.05	0.02	2	0.9			

(文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 報告「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より抜粋)  
食品成分値を複製または転載する場合には、文部科学省科学技術・学術政策局政策課資源室 (E-mail: kageseo@mext.go.jp) の許諾を必要とする。

食品群	食品名	産率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	無機質		ビタミンA				β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12	食塩相当量		
									カルシウム	鉄	レチノール	β-カロテン	ビタミンA	ビタミンD							ビタミンE	ビタミンK
卵類	鶏卵(全卵、生)	14	142	594	75.0	12.2	10.2	0.4	0	46	1.5	210	7	210	3.8	0.06	0.37	0	0.4			
乳類	普通牛乳	0	61	256	87.4	3.3	3.8	4.8	(0)	110	0.02	38	6	38	0.04	0.15	1	0.1				
	ヨーグルト(全脂無糖)	0	56	233	87.7	3.6	3.0	4.9	(0)	120	Tr	33	3	33	0	0.04	0.14	1	0.1			
	ナチュラルチーズ(パルメザン)	0	445	1856	15.4	44.0	30.8	1.9	(0)	1300	0.4	230	120	240	0.2	0.05	0.68	(0)	3.8			
	プロセスチーズ	0	313	1300	45.0	22.7	26.0	1.3	(0)	630	0.3	240	230	260	Tr	0.03	0.38	0	2.8			
油類	オリーブ油	0	894	3677	0	100.0	0	0	Tr	0	0	180	15	0	0	0	0	Tr	0			
	ごま油	0	890	3662	0	100.0	0	0	1	0.1	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0			
	大豆油	0	885	3640	0	100.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	なたね油	0	887	3649	0	100.0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
菓子類	しょうゆせんべい	0	368	1566	(5.9)	(7.3)	(1.0)	(83.9)	(0.6)	(8)	(1.0)	0	0	0	0	(0.10)	(0.04)	0	(1.3)			
	あんぱん(こしあん入り)	0	253	1075	(35.5)	(6.8)	(3.6)	(53.5)	(2.5)	(31)	(1.0)	(10)	0	0	(0.2)	(0.06)	(0.07)	0	(0.3)			
	ショートケーキ(果実なし)	0	318	1338	(35.0)	(6.9)	(15.2)	(42.3)	(0.6)	(5)	(0.1)	(130)	(28)	(63)	(1.4)	(0.05)	(0.15)	0	0			
	ソフトビスケット	0	511	2147	3.2	5.7	27.6	62.6	1.4	20	0.5	130	180	150	Tr	0.06	0.05	(0)	0.6			
飲料類	コーヒ飲料(成分入り、加糖)	0	38	159	90.5	0.7	0.3	8.2	-	22	0.1	0	(0)	(0)	-	0.01	0.04	(0)	0.1			
	コーラ	0	46	192	88.5	0.1	Tr	11.4	-	2	Tr	(0)	0	(0)	0	0	0	0	0			
	ウスターソース	0	122	516	61.3	1.0	0.1	27.1	0.5	59	1.6	(0)	47	4	(0)	0.01	0.02	0	8.5			
	トウバンジャン	0	49	205	69.7	2.0	2.3	7.9	4.3	32	2.3	(0)	1400	120	(0)	0.04	0.17	3	17.8			
調味料及び香辛料類	こいくちしょうゆ	0	77	325	67.1	7.7	0	7.9	(Tr)	29	1.7	0	0	0	(0)	0.05	0.17	0	14.5			
	うすくちしょうゆ	0	60	253	69.7	5.7	0	5.8	(Tr)	24	1.1	0	0	0	(0)	0.05	0.11	0	16.0			
	食塩	0	0	0	0.1	0	0	0	(0)	22	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	99.5			
	穀物酢	0	37	158	93.3	0.1	0	2.4	(0)	2	Tr	0	0	0	(0)	0.01	0.01	0	0			
	固形ブイヨン	0	233	987	0.8	7.0	4.3	42.1	0.3	26	0.4	0	0	0	Tr	0.03	0.08	0	43.2			
	顆粒和風だし	0	223	949	1.6	24.2	0.3	31.1	0	42	1.0	0	0	0	0.8	0.03	0.20	0	40.6			
	トマトケチャップ	0	106	450	66.0	1.6	0.2	27.6	1.7	16	0.5	0	510	43	0	0.06	0.04	8	3.1			
	マヨネーズ(全卵型)	0	669	2753	16.6	1.4	76.0	3.6	(0)	8	0.3	24	1	24	0.3	0.01	0.03	0	1.9			
	米みそ(淡色辛みそ)	0	182	762	45.4	12.5	6.0	21.9	4.9	100	4.0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.03	0.10	(0)	12.4			
	米みそ(赤色辛みそ)	0	178	746	45.7	13.1	5.5	21.1	4.1	130	4.3	(0)	(0)	(0)	(0)	0.03	0.10	(0)	13.0			
	こしょう(黒、粉)	0	362	1532	12.7	11.0	6.0	66.6	-	410	20.0	(0)	180	15	(0)	0.10	0.24	(0)	0.2			
	ナツメグ(粉)	0	520	2172	6.3	5.7	38.5	47.5	-	160	2.5											