1 穀類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	無機質 亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
			可食部 100 g 当たり																		無機質						無機質							ビタミン																							
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
		穀類																																																								
		アマランサス																																																								
01001	1	玄穀	0	358	1498	13.5	12.7	(12.5)	6.0	5.0	1.18	1.48	2.10	(0)	64.9	63.5	1.1	6.3	7.4	2.9	1	600	160	270	540	9.4	5.8	0.92	6.14	1	13	7	59	(0)	0	2	0	2	Tr	(0)	1.3	2.3	0.2	0.7	(0)	0.04	0.14	1.0	0.58	(0)	130	1.69	16.3	(0)	0	
		あわ																																																							
01002	2	精白粒	0	367	1538	13.3	11.2	10.0	4.4	4.1	0.67	0.52	2.75	(0)	69.7	69.6	0.4	2.9	3.3	1.4	1	300	14	110	280	4.8	2.5	0.49	0.88	0	2	1	22	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.6	0	2.2	0	(0)	0.56	0.07	2.9	0.18	(0)	29	1.83	14.4	0	0	うるち、もちを含む。歩留り: 70〜80 %
01003	3	あわもち	0	214	893	48.0	5.1	(4.5)	1.3	(1.2)	(0.22)	(0.19)	(0.73)	0	45.3	-	0	1.5	1.5	0.3	0	62	5	12	39	0.7	1.1	0.20	0.46	0	1	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	1.2	0	0	0.08	0.01	0.3	0.03	0	7	0.61	3.4	0	0	原材料配合割合: もちあわ50、もち米50
		えんばく																																																							別名: オート、オーツ
01004	4	オートミール	0	380	1590	10.0	13.7	12.0	5.7	(5.1)	(0.94)	(1.80)	(2.09)	(0)	69.1	63.1	3.2	6.2	9.4	1.5	3	260	47	100	370	3.9	2.1	0.28	-	0	18	0	110	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.6	0.1	0	0	(0)	0.20	0.08	1.1	0.11	(0)	30	1.29	21.7	(0)	0	
		おおむぎ																																																							
01005	5	七分つき押麦	0	341	1427	14.0	10.9	(9.5)	2.1	1.8	0.58	0.20	0.91	(0)	72.1	(71.2)	6.3	4.0	10.3	0.9	2	220	23	46	180	1.3	1.4	0.32	0.85	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	Tr	0.1	0	(0)	0.22	0.07	3.2	0.14	(0)	17	0.43	-	(0)	0	歩留り: 玄皮麦60〜65 %、玄裸麦65〜70 %
01006	6	押麦	0	340	1423	14.0	6.2	5.4	1.3	(1.1)	(0.36)	(0.12)	(0.56)	(0)	77.8	71.2	6.0	3.6	9.6	0.7	2	170	17	25	110	1.0	1.2	0.40	-	0	1	0	8	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.06	0.04	1.6	0.14	(0)	9	0.46	2.6	(0)	0	歩留り: 玄皮麦45〜55 %、玄裸麦55〜65 %
01007	7	米粒麦	0	343	1435	14.0	7.0	(6.1)	2.1	(1.8)	(0.58)	(0.20)	(0.91)	(0)	76.2	68.8	6.0	2.7	8.7	0.7	2	170	17	25	140	1.2	1.2	0.37	-	Tr	1	Tr	9	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.19	0.05	2.3	0.19	(0)	10	0.64	3.5	(0)	0	別名: 切断麦。白麦を含む 歩留り: 玄皮麦40〜50 %、玄裸麦50〜60 %
		大麦めん																																																							
01008	8	乾	0	339	1418	14.0	12.9	(11.4)	1.7	(1.5)	(0.42)	(0.16)	(0.82)	(0)	68.0	(72.2)	3.6	2.7	6.3	3.4	1100	240	27	63	200	2.1	1.5	0.33	0.90	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	(0)	0.21	0.04	3.5	0.09	(0)	19	0.64	-	(0)	2.8	原材料配合割合: 大麦粉 50、小麦粉 50
01009	9	ゆで	0	122	510	70.0	4.8	(4.3)	0.6	(0.5)	(0.15)	(0.05)	(0.29)	(0)	24.3	(25.2)	1.2	1.3	2.5	0.3	64	10	12	18	61	0.9	0.6	0.13	0.27	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	(0)	0.04	0.01	1.0	0.01	(0)	5	0.26	-	(0)	0.2	原材料配合割合: 大麦粉 50、小麦粉 50
01010	10	麦こがし	0	391	1636	3.5	12.5	(10.8)	5.0	(4.2)	(1.39)	(0.47)	(2.17)	(0)	77.1	(79.9)	5.2	10.3	15.5	1.9	2	490	43	130	340	3.1	3.8	0.41	1.81	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.5	0.1	0.2	0	(0)	0.09	0.10	7.6	0.09	(0)	24	0.28	-	(0)	0	別名: こうせん、はったい粉
(01004)	(4)	オートミール→えんばく																																																							
		きび																																																							
01011	11	精白粒	0	363	1520	13.8	11.3	9.7	3.3	2.9	0.44	0.56	1.78	(0)	70.9	71.5	Tr	1.6	1.6	0.7	2	200	9	84	160	2.1	2.7	0.38	-	0	2	1	16	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0.5	0.3	(0)	0.34	0.09	3.7	0.20	(0)	13	0.95	7.9	0	0	うるち、もちを含む。歩留り: 70〜80 %
		こむぎ																																																							
		［玄穀］																																																							
		国産																																																							
01012	12	普通	0	337	1410	12.5	10.6	-	3.1	2.6	0.56	0.35	1.53	(0)	72.2	-	0.7	10.1	10.8	1.6	2	470	26	80	350	3.2	2.6	0.35	3.90	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0.6	0	0	(0)	0.41	0.09	6.3	0.35	(0)	38	1.03	-	(0)	0	
		輸入																																																						
01013	13	軟質	0	348	1456	10.0	10.1	-	3.3	2.7	0.60	0.38	1.63	(0)	75.2	68.4	1.4	9.8	11.2	1.4	2	390	36	110	290	2.9	1.7	0.32	3.79	0	5	1	19	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0.6	0	0	(0)	0.49	0.09	5.0	0.34	(0)	40	1.07	9.6	(0)	0	
01014	14	硬質	0	334	1397	13.0	13.0	-	3.0	2.5	0.54	0.34	1.49	(0)	69.4	62.6	1.5	9.9	11.4	1.6	2	340	26	140	320	3.2	3.1	0.43	4.09	0	54	1	47	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0.6	0	0	(0)	0.35	0.09	5.8	0.34	(0)	49	1.29	10.7	(0)	0	
		［小麦粉］																																																						
		薄力粉																																																							
01015	15	1等	0	367	1535	14.0	8.3	7.6	1.5	1.3	0.34	0.13	0.75	(0)	75.8	80.3	1.2	1.3	2.5	0.4	Tr	110	20	12	60	0.5	0.3	0.08	0.43	Tr	4	2	12	0	-	-	-	(0)	(0)	0	0.3	0.2	0	0	(0)	0.11	0.03	0.6	0.03	0	9	0.53	1.2	(0)	0	
01016	16	2等	0	368	1540	14.0	9.3	8.2	1.9	(1.6)	(0.43)	(0.17)	(0.96)	(0)	74.3	77.7	1.1	1.5	2.6	0.5	Tr	130	23	30	77	0.9	0.7	0.18	0.77	0	3	2	14	0	-	-	-	(0)	(0)	0	1.0	0.5	0	0	(0)	0.21	0.04	1.0	0.09	0	14	0.62	2.5	(0)	0	
		中力粉																																																						
01018	17	1等	0	367	1537	14.0	9.0	8.1	1.6	1.4	0.36	0.14	0.80	(0)	75.1	76.4	1.2	1.6	2.8	0.4	1	100	17	18	64	0.5	0.5	0.11	0.43	0	7	Tr	9	0	-	-	-	(0)	(0)	0	0.3	0.2	0	0	(0)	0.10	0.03	0.6	0.05	0	8	0.47	1.5	(0)	0	
01019	18	2等	0	368	1539	14.0	9.7	8.7	1.8	(1.6)	(0.41)	(0.16)	(0.91)	(0)	74.0	73.1	0.9	1.2	2.1	0.5	1	110	24	26	80	1.1	0.6	0.14	0.77	0	7	2	10	0	-	-	-	(0)	(0)	0	0.8	0.4	0	0	(0)	0.22	0.04	1.2	0.07	0	12	0.66	2.6	(0)	0	
		強力粉																																																						
01020	19	1等	0	365	1528	14.5	11.8	10.7	1.5	1.3	0.35	0.14	0.77	(0)	71.7	73.5	1.2	1.5	2.7	0.4	Tr	89	17	23	64	0.9	0.8	0.15	0.32	0	39	1	26	0	-	-	-	(0)	(0)	0	0.3	0.2	0	0	(0)	0.09	0.04	0.8	0.06	0	16	0.77	1.7	(0)	0	
01021	20	2等	0	366	1530	14.5	12.6	11.6	1.7	(1.5)	(0.39)	(0.15)	(0.87)	(0)	70.6	70.0	0.9	1.2	2.1	0.5	Tr	86	21	36	86	1.0	1.0	0.19	0.58	0	49	1	30	0	-	-	-	(0)	(0)	0	0.5	0.2	0	0	(0)	0.13	0.04	1.1	0.08	0	18	0.93	2.6	(0)	0	
01023	21	全粒粉	0	328	1372	14.5	12.8	(11.7)	2.9	(2.4)	(0.53)	(0.33)	(1.44)	(0)	68.2	(61.2)	1.5	9.7	11.2	1.6	2	330	26	140	310	3.1	3.0	0.42	4.02	0	47	3	44	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	1.0	0.5	0	0	(0)	0.34	0.09	5.7	0.33	(0)	48	1.27	10.8	(0)	0	
		プレミックス粉																																																						
01146	22	お好み焼き用	0	352	1473	9.8	10.1	8.8	1.9	1.8	0.42	0.32	0.93	1	73.6	74.1	1.7	1.1	2.8	3.9	1400	210	64	31	320	1.0	0.7	0.13	0.92	1400	8	3	15	0	Tr	7	1	8	1	0.1	0.6	0.3	0.2	Tr	1	0.21	0.03	1.5	0.07	0.1	17	0.41	2.4	Tr	3.7	加熱によりベーキングパウダーから発生する二酸化炭素等: 0.6 g
01024	23	ホットケーキ用	0	365	1527	11.1	7.8	(7.1)	4.0	(3.6)	(1.54)	(1.07)	(0.86)	31	74.4	(78.5)	0.9	1.0	1.8	2.1	390	230	100	12	170	0.5	0.3	0.07	-	0	3	5	11	9	-	-	-	3	9	0.1	0.5	0.1	0.3	0.1	1	0.10	0.08	0.5	0.04	0.1	10	0.48	1.5	Tr	1.0	加熱によりベーキングパウダーから発生する二酸化炭素等: 0.6 g
01147	24	から揚げ用	0	331	1385	8.3	10.2	9.1	1.2	1.0	0.33	0.16	0.47	0	70.0	69.4	1.4	1.2	2.6	10.3	3800	280	110	39	130	1.2	0.7	0.10	0.96	1	6	6	23	0	2	39	31	56	5	0	0.3	0.2	0.1	0	2	0.15	0.07	1.3	0.12	Tr	26	0.33	4.3	0	9.7	加熱によりベーキングパウダーから発生する二酸化炭素等: 0.1 g β-カロテン: 着色料として添加
01025	25	てんぷら用	0	351	1471	12.4	8.8	8.0	1.3	1.1	0.32	0.14	0.58	3	76.1	77.1	1.5	1.0	2.5	1.2	210	160	140	19	120	0.6	0.5	0.12	0.62	1	3	2	10	Tr	Tr	3	2	4	1	0	0.3	0.2	0	0	0	0.12	0.99	0.9	0.06	0	12	0.35	1.3	0	0.5	β-カロテン及びビタミンB_2無添加のもの 加熱によりベーキングパウダーから発生する二酸化炭素等: 0.2 g
		［パン類］																																																						
01026	26	食パン	0	264	1105	38.0	9.3	7.5	4.4	(4.1)	(1.90)	(1.15)	(0.87)	(0)	46.7	49.1	0.4	1.9	2.3	1.6	500	97	29	20	83	0.6	0.8	0.11	0.24	1	24	1	18	(0)	0	2	0	2	Tr	(0)	0.5	0.1	0.7	Tr	(0)	0.07	0.04	1.2	0.03	(Tr)	32	0.47	2.4	(0)	1.3	
01028	27	コッペパン	0	265	1109	37.0	8.5	7.1	3.8	(3.6)	(1.64)	(1.00)	(0.75)	(Tr)	49.1	-	1.0	1.0	2.0	1.6	520	95	37	24	75	1.0	0.7	0.12	0.39	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.4	0.1	0.8	0.2	(Tr)	0.08	0.08	0.7	0.04	(Tr)	45	0.63	-	(0)	1.3	
01030	28	乾パン	0	393	1644	5.5	9.5	(7.9)	4.4	(4.0)	(1.70)	(1.01)	(1.15)	(Tr)	78.8	(81.1)	1.8	1.3	3.1	1.8	490	160	30	27	95	1.2	0.6	0.18	0.82	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	1.1	0.3	0.7	0.1	(Tr)	0.14	0.06	0.9	0.06	(0)	20	0.41	-	(0)	1.2	

1 穀類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄
			可食部 100 g 当たり																							
			%	kcal	kJ	(……g……)								mg	(……g……)						(……mg……)					
01031	29	フランスパン	0	279	1167	30.0	9.4	8.4	1.3	(1.1)	(0.29)	(0.14)	(0.63)	(0)	57.5	63.9	1.2	1.5	2.7	1.8	620	110	16	22	72	0.9
01032	30	ライ麦パン	0	264	1105	35.0	8.4	6.6	2.2	(2.0)	(0.90)	(0.57)	(0.44)	(0)	52.7	-	2.0	3.6	5.6	1.7	470	190	16	40	130	1.4
01033	31	ぶどうパン	0	269	1125	35.7	8.2	(6.7)	3.5	(3.3)	(1.57)	(0.97)	(0.58)	(Tr)	51.1	-	0.9	1.3	2.2	1.5	400	210	32	23	86	0.9
01034	32	ロールパン	0	316	1322	30.7	10.1	8.4	9.0	8.5	4.02	2.86	1.26	(Tr)	48.6	49.7	1.0	1.0	2.0	1.6	490	110	44	22	97	0.7
01035	33	クロワッサン	0	448	1874	20.0	7.9	(6.6)	26.8	(25.4)	(12.16)	(8.94)	(3.15)	(Tr)	43.9	-	0.9	0.9	1.8	1.4	470	90	21	17	67	0.6
01036	34	イングリッシュマフィン	0	228	954	46.0	8.1	(6.7)	3.6	(3.2)	(1.21)	(0.70)	(1.19)	(Tr)	40.8	(40.1)	0.2	1.0	1.2	1.5	480	84	53	19	96	0.9
01037	35	ナン	0	262	1096	37.2	10.3	(8.5)	3.4	3.1	0.53	1.45	1.00	(0)	47.6	(45.6)	0.8	1.2	2.0	1.5	530	97	11	22	77	0.8
01148	36	ベーグル	0	275	1151	32.3	9.6	8.1	2.0	1.9	0.71	0.48	0.63	-	54.6	50.3	1.2	1.3	2.5	1.4	460	97	24	24	81	1.3
(15069～072,	(1920～931)	［菓子パン類］→菓子類・＜菓子・パン類＞																								
		［うどん・そうめん類］																								
		うどん																								
01038	37	生	0	270	1130	33.5	6.1	5.1	0.6	(0.5)	(0.14)	(0.05)	(0.31)	(0)	56.8	55.0	0.5	0.7	1.2	3.0	1000	90	18	13	49	0.3
01039	38	ゆで	0	105	439	75.0	2.6	2.2	0.4	(0.3)	(0.09)	(0.04)	(0.20)	(0)	21.6	21.4	0.2	0.6	0.8	0.4	120	9	6	6	18	0.2
		干しうどん																								
01041	39	乾	0	348	1456	13.5	8.5	7.8	1.1	(1.0)	(0.25)	(0.10)	(0.56)	(0)	71.9	(71.6)	0.6	1.8	2.4	5.0	1700	130	17	19	70	0.6
01042	40	ゆで	0	126	527	70.0	3.1	(2.9)	0.5	(0.4)	(0.11)	(0.04)	(0.25)	(0)	25.8	(25.7)	0.3	0.4	0.7	0.6	210	14	7	4	24	0.2
		そうめん・ひやむぎ																								
01043	41	乾	0	356	1490	12.5	9.5	8.6	1.1	(1.0)	(0.25)	(0.10)	(0.56)	(0)	72.7	71.5	0.7	1.8	2.5	4.2	1500	120	17	22	70	0.6
01044	42	ゆで	0	127	531	70.0	3.5	3.3	0.4	(0.3)	(0.09)	(0.04)	(0.20)	(0)	25.8	25.6	0.3	0.6	0.9	0.3	85	5	6	5	24	0.2
		手延そうめん・手延ひやむぎ																								
01045	43	乾	0	342	1431	14.0	9.3	8.4	1.5	1.4	0.38	0.23	0.75	(0)	68.9	69.7	1.2	0.6	1.8	6.3	2300	110	20	23	70	0.6
01046	44	ゆで	0	127	531	70.0	3.5	(3.2)	0.6	(0.6)	(0.15)	(0.09)	(0.30)	(0)	25.5	(24.3)	0.5	0.5	1.0	0.4	130	5	6	4	23	0.2
		［中華めん類］																								
		中華めん																								
01047	45	生	0	281	1176	33.0	8.6	8.3	1.2	(1.0)	(0.28)	(0.11)	(0.61)	(0)	55.7	52.2	0.7	1.4	2.1	1.5	410	350	21	13	66	0.5
01048	46	ゆで	0	149	623	65.0	4.9	4.6	0.6	(0.5)	(0.14)	(0.05)	(0.31)	(0)	29.2	27.7	0.5	0.8	1.3	0.3	70	60	20	7	29	0.3
01049	47	蒸し中華めん	0	198	828	54.0	5.3	4.6	1.7	(1.5)	(0.39)	(0.15)	(0.86)	(0)	38.4	(35.9)	0.7	1.2	1.9	0.6	170	86	9	10	100	0.3
		干し中華めん																								
01050	48	乾	0	365	1527	13.0	10.5	(9.1)	1.6	(1.4)	(0.37)	(0.14)	(0.81)	(0)	73.0	(67.8)	1.6	1.3	2.9	1.9	500	310	18	24	120	0.7
01051	49	ゆで	0	140	586	67.0	4.1	(3.5)	0.5	(0.4)	(0.11)	(0.04)	(0.25)	(0)	28.1	(26.1)	0.7	0.8	1.5	0.3	75	40	10	9	39	0.3
		沖縄そば																								
01052	50	生	0	284	1188	32.3	9.2	(7.9)	2.0	(1.7)	(0.46)	(0.18)	(1.02)	(0)	54.2	(52.8)	1.3	0.8	2.1	2.3	810	340	11	50	65	0.7
01053	51	ゆで	0	147	615	65.5	5.2	(4.5)	0.8	(0.7)	(0.18)	(0.07)	(0.41)	(0)	28.0	(27.3)	0.8	0.7	1.5	0.5	170	80	9	28	28	0.4
		干し沖縄そば																								
01054	52	乾	0	351	1469	13.7	12.0	(10.4)	1.7	(1.5)	(0.39)	(0.15)	(0.86)	(0)	67.8	(67.3)	1.3	0.8	2.1	4.8	1700	130	23	22	100	1.5
01055	53	ゆで	0	148	619	65.0	5.2	(4.5)	0.6	(0.5)	(0.14)	(0.05)	(0.31)	(0)	28.6	(27.7)	0.6	0.9	1.5	0.6	200	10	11	8	36	0.5
		［即席めん類］																								
		即席中華めん																								
01056	54	油揚げ味付け	0	445	1862	2.0	10.1	8.8	16.7	16.3	7.31	6.02	2.25	7	63.5	63.0	1.6	0.9	2.5	7.7	2500	260	430	29	110	1.0
01057	55	油揚げ	0	458	1916	3.0	10.1	-	19.1	18.6	8.46	7.15	2.20	3	61.4	(60.4)	1.4	1.0	2.4	6.4	2200	150	230	25	110	0.9
01058	56	非油揚げ	0	356	1490	10.0	10.3	-	5.2	4.9	1.26	1.86	1.55	2	67.1	(65.7)	1.4	0.9	2.3	7.4	2700	260	110	25	110	0.8
		中華スタイル即席カップめん																								
01059	57	油揚げ	0	448	1874	5.0	10.7	-	19.7	19.3	8.72	7.42	2.28	34	56.9	-	1.3	1.0	2.3	7.7	2700	210	190	27	120	1.3
01060	58	油揚げ、焼きそば	0	436	1824	10.0	8.4	-	18.9	15.8	5.36	6.92	2.86	1	58.1	-	0.9	1.5	2.4	4.6	1500	190	190	28	74	1.1
01061	59	非油揚げ	0	342	1431	15.0	9.0	-	6.4	6.0	1.66	2.68	1.38	5	62.2	-	1.6	1.3	2.9	7.4	2700	270	95	29	110	1.0
		和風スタイル即席カップめん																								
01062	60	油揚げ	0	451	1887	5.0	10.9	-	20.1	19.4	9.08	7.15	2.27	6	56.6	-	1.3	0.6	1.9	7.4	2700	180	180	32	230	1.1

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	A β-クリプトキサンチン	A β-カロテン当量	A レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
	可食部 100 g 当たり																													
	(……mg……)			(……μg……)											(……mg……)				μg	(……mg……)				(…μg…)		mg	μg	mg	g	
01031	0.8	0.14	0.39	Tr	29	1	20	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0.1	0.1	Tr	(0)	0.08	0.05	1.1	0.04	(0)	33	0.45	1.9	(0)	1.6	
01032	1.3	0.18	0.87	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	Tr	0.3	0.1	0.2	0.1	(0)	0.16	0.06	1.3	0.09	(0)	34	0.46	-	(0)	1.2	主原料配合：ライ麦粉 50 %
01033	0.6	0.15	0.32	-	-	-	-	Tr	0	1	0	1	Tr	Tr	0.4	0.1	0.4	0.2	(Tr)	0.11	0.05	1.2	0.07	(Tr)	33	0.42	-	(Tr)	1.0	
01034	0.8	0.12	0.29	-	-	-	-	(0)	0	15	0	15	1	0.1	0.5	0.1	0.7	0.2	(Tr)	0.10	0.06	1.3	0.03	(Tr)	38	0.61	-	(0)	1.2	
01035	0.6	0.10	0.29	-	-	-	-	(0)	5	66	0	69	6	0.1	1.9	0.2	5.3	1.2	(Tr)	0.08	0.03	1.0	0.03	(Tr)	33	0.44	-	(0)	1.2	
01036	0.8	0.12	0.28	-	-	-	-	(0)	Tr	1	0	1	Tr	(0)	0.3	0.1	0.3	0.1	(Tr)	0.15	0.08	1.2	0.05	(0)	23	0.32	-	(0)	1.2	
01037	0.7	0.11	0.30	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.6	0.1	0.7	0	(0)	0.13	0.06	1.3	0.05	(0)	36	0.55	-	(0)	1.3	
01148	0.7	0.11	0.45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	0.1	Tr	0	-	0.19	0.08	2.0	0.06	-	47	0.28	-	-	1.2	
(15069～072,	(1920～931)																													
																														きしめん、ひもかわを含む
01038	0.3	0.08	0.39	2	6	2	7	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.2	0.2	0	0	(0)	0.09	0.03	0.6	0.03	(0)	5	0.36	0.8	(0)	2.5	
01039	0.1	0.04	0.12	Tr	2	1	2	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0.1	0	0	(0)	0.02	0.01	0.2	0.01	(0)	2	0.13	0.3	(0)	0.3	
01041	0.4	0.11	0.50	0	10	1	12	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.3	0.2	0	0	(0)	0.08	0.02	0.9	0.04	(0)	9	0.45	1.3	(0)	4.3	
01042	0.1	0.04	0.14	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0.1	0	0	(0)	0.02	0.01	0.2	0.01	(0)	2	0.14	-	(0)	0.5	
01043	0.4	0.12	0.44	0	16	1	14	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.3	0.2	0	0	(0)	0.08	0.02	0.9	0.03	(0)	8	0.70	1.3	(0)	3.8	
01044	0.2	0.05	0.12	0	6	1	3	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0.1	0	0	(0)	0.02	0.01	0.2	Tr	(0)	2	0.25	0.4	(0)	0.2	
01045	0.4	0.14	0.43	1	22	1	16	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0.1	0.1	0	(0)	0.06	0.02	0.9	0.03	(0)	10	0.52	1.1	(0)	5.8	
01046	0.1	0.05	0.12	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	(0)	0.03	0.01	0.2	0	(0)	2	0.16	-	(0)	0.3	
01047	0.4	0.09	0.35	Tr	33	1	20	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.2	0.1	0	0	(0)	0.02	0.02	0.6	0.02	(0)	8	0.55	1.0	(0)	1.0	
01048	0.2	0.05	0.18	0	17	Tr	5	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0.1	0	0	(0)	0.01	0.01	0.2	0	Tr	3	0.25	0.5	(0)	0.2	
01049	0.2	0.07	0.29	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0.1	0	0	(0)	0.01	0.01	0.4	0.02	(0)	4	0.27	-	(0)	0.4	
01050	0.6	0.16	0.45	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.2	0.1	0	0	(0)	0.03	0.03	1.0	0.05	(0)	11	0.78	-	(0)	1.3	
01051	0.2	0.05	0.17	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	(0)	0.01	0.01	0.2	0	Tr	2	0.24	-	(0)	0.2	
01052	1.1	0.18	0.69	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.3	0.2	0	0	(0)	0.02	0.04	0.8	0.11	(0)	15	0.63	-	(0)	2.1	
01053	0.6	0.10	0.37	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	0.1	0	0	(0)	0.01	0.02	0.2	0.03	(0)	6	0.23	-	(0)	0.4	
01054	0.4	0.11	0.38	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0.1	0	0	(0)	0.12	0.05	1.1	0.05	(0)	8	0.49	-	(0)	4.3	
01055	0.1	0.05	0.16	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	(0)	0.02	0.02	0.2	0.01	(0)	3	0.18	-	(0)	0.5	
																														別名：インスタントラーメン
01056	0.5	0.13	0.82	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	3.1	0.3	3.1	2.5	1	1.46	1.67	1.0	0.06	0	12	0.41	-	0	6.4	添付調味料等を含む
01057	0.5	0.16	0.53	2	16	7	16	0	0	13	1	14	1	0	2.2	0.3	2.3	2.5	3	0.55	0.83	0.9	0.05	Tr	10	0.44	1.8	Tr	5.6	添付調味料等を含む
01058	0.4	0.11	0.66	13	8	3	16	Tr	0	5	0	5	1	0	1.3	0.3	3.8	2.2	3	0.21	0.04	1.0	0.05	Tr	14	0.37	2.2	0	6.9	添付調味料等を含む
01059	0.6	0.15	0.57	-	-	-	-	3	61	270	6	300	28	Tr	2.4	0.4	3.5	3.6	7	0.68	0.53	1.0	0.07	0.2	21	0.52	-	1	6.9	別名：カップラーメン。添付調味料等を含む
01060	0.4	0.13	0.69	-	-	-	-	0	6	75	0	78	7	0	2.2	0.4	2.4	2.0	14	0.56	0.72	0.8	0.04	Tr	13	0.40	-	1	3.8	別名：カップ焼きそば。添付調味料等を含む
01061	0.5	0.13	0.80	-	-	-	-	1	24	100	2	110	10	0	0.9	0.1	2.5	1.6	8	0.22	0.24	1.5	0.07	0.1	23	0.41	-	1	6.9	別名：カップラーメン。添付調味料等を含む
01062	0.6	0.12	0.66	-	-	-	-	0	0	56	0	56	5	0.2	2.2	0.2	3.1	2.4	7	0.24	0.30	1.1	0.05	0.2	15	0.41	-	1	6.9	別名：カップうどん。添付調味料等を含む

1 穀類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分	たんぱく質	たんぱく質 アミノ酸組成による	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄
			可食部100 g当たり																							
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
		［マカロニ・スパゲッティ類］																								
		マカロニ・スパゲッティ																								
01063	63	乾	0	379	1586	11.2	12.2	11.1	1.9	(1.7)	(0.45)	(0.17)	(0.99)	(0)	73.9	73.5	0.7	2.0	2.7	0.8	1	200	18	55	130	1.4
01064	64	ゆで	0	165	692	60.5	5.4	4.9	0.9	(0.8)	(0.21)	(0.08)	(0.47)	(0)	32.0	31.2	0.5	1.2	1.7	1.2	460	14	8	20	52	0.7
		生パスタ																								
01149	65	生	0	247	1032	42.0	7.8	7.3	1.9	1.7	0.40	0.44	0.76	(0)	46.9	46.1	0.8	0.7	1.5	1.4	470	76	12	18	73	0.5
		［ふ類］																								
01065	66	生ふ	0	163	682	60.0	12.7	(11.7)	0.8	(0.7)	(0.18)	(0.07)	(0.41)	(0)	26.2	-	0.2	0.3	0.5	0.3	7	30	13	18	60	1.3
		焼きふ																								
01066	67	釜焼きふ	0	385	1611	11.3	28.5	26.3	2.7	(2.3)	(0.62)	(0.24)	(1.37)	(0)	56.9	-	1.1	2.6	3.7	0.6	6	120	33	43	130	3.3
01067	68	板ふ	0	379	1586	12.5	25.6	(23.6)	3.3	(2.9)	(0.76)	(0.29)	(1.68)	(0)	57.3	-	1.5	2.3	3.8	1.3	190	220	31	90	220	4.9
01068	69	車ふ	0	387	1619	11.4	30.2	(27.8)	3.4	(2.9)	(0.78)	(0.30)	(1.73)	(0)	54.2	-	1.1	1.5	2.6	0.8	110	130	25	53	130	4.2
(01069)	(77)	竹輪ふ→［その他］ちくわぶ																								
		［その他］																								
01070	70	小麦はいが	0	426	1782	3.6	32.0	25.9	11.6	10.4	1.84	1.65	6.50	(0)	48.3	29.6	0.7	13.6	14.3	4.5	3	1100	42	310	1100	9.4
		小麦たんぱく																								
01071	71	粉末状	0	437	1828	6.5	72.0	69.7	9.7	(6.7)	(1.34)	(0.82)	(4.25)	(0)	10.6	-	0.5	1.9	2.4	1.2	60	90	75	75	180	6.6
01072	72	粒状	0	111	464	76.0	20.0	(19.4)	2.0	(1.4)	(0.28)	(0.17)	(0.88)	(0)	1.8	-	0	0.4	0.4	0.2	36	3	14	16	54	1.8
01073	73	ペースト状	0	159	665	66.0	25.0	(24.2)	4.1	(2.8)	(0.57)	(0.35)	(1.80)	(0)	3.9	-	0	0.5	0.5	1.0	230	39	30	54	160	3.0
01074	74	ぎょうざの皮	0	291	1218	32.0	9.3	(8.4)	1.4	(1.2)	(0.32)	(0.13)	(0.71)	0	57.0	(60.4)	1.0	1.2	2.2	0.3	2	64	16	18	60	0.8
01075	75	しゅうまいの皮	0	295	1234	31.1	8.3	(7.5)	1.4	(1.2)	(0.32)	(0.13)	(0.71)	(0)	58.9	(61.2)	1.0	1.2	2.2	0.3	2	72	16	17	60	0.6
01076	76	ピザ生地	0	268	1121	35.3	9.1	-	3.0	2.7	0.49	0.70	1.37	(0)	51.1	(53.2)	0.8	1.5	2.3	1.5	510	91	13	22	77	0.8
01069	77	ちくわぶ	0	171	715	60.4	7.1	(6.5)	1.2	(1.0)	(0.28)	(0.11)	(0.61)	(0)	31.1	-	0.6	0.9	1.5	0.2	1	3	8	6	31	0.5
		パン粉																								
01077	78	生	0	280	1172	35.0	11.0	(8.9)	5.1	(4.8)	(2.20)	(1.34)	(1.01)	(0)	47.6	(51.5)	1.2	1.8	3.0	1.3	350	110	25	29	97	1.1
01078	79	半生	0	319	1335	26.0	12.5	(10.1)	5.8	(5.4)	(2.51)	(1.52)	(1.14)	(0)	54.3	(58.7)	1.4	2.1	3.5	1.4	400	130	28	34	110	1.2
01079	80	乾燥	0	373	1561	13.5	14.6	(11.8)	6.8	(6.4)	(2.94)	(1.78)	(1.34)	(0)	63.4	(68.6)	1.6	2.4	4.0	1.7	460	150	33	39	130	1.4
		冷めん																								
01150	81	生	0	252	1055	36.4	3.9	3.3	0.7	0.6	0.18	0.09	0.25	(0)	57.6	57.6	0.6	0.6	1.1	1.4	530	59	11	12	57	0.3
		こめ																								
		［水稲穀粒］																								
01080	82	玄米	0	353	1476	14.9	6.8	5.9	2.7	2.5	0.62	0.83	0.90	(0)	74.3	78.4	0.7	2.3	3.0	1.2	1	230	9	110	290	2.1
01081	83	半つき米	0	356	1489	14.9	6.5	(5.6)	1.8	(1.7)	(0.45)	(0.52)	(0.61)	(0)	75.9	81.5	0.4	1.0	1.4	0.8	1	150	7	64	210	1.5
01082	84	七分つき米	0	359	1502	14.9	6.3	(5.4)	1.5	(1.4)	(0.40)	(0.41)	(0.51)	(0)	76.6	83.3	0.2	0.7	0.9	0.6	1	120	6	45	180	1.3
		精白米																								
01083	85	うるち米	0	358	1498	14.9	6.1	5.2	0.9	0.8	0.29	0.21	0.31	(0)	77.6	83.1	Tr	0.5	0.5	0.4	1	89	5	23	95	0.8
01151	86	もち米	0	359	1502	14.9	6.4	5.6	1.2	1.0	0.29	0.28	0.37	(0)	77.2	77.6	(Tr)	(0.5)	(0.5)	0.4	Tr	97	5	33	100	0.2
01152	87	インディカ米	0	369	1543	12.2	7.5	-	0.8	-	-	-	-	(0)	79.1	-	0	0.4	0.4	0.4	1	69	5	19	90	0.6
01084	88	はいが精米	0	357	1493	14.9	6.5	-	2.0	1.9	0.55	0.52	0.70	(0)	75.8	79.4	0.3	1.0	1.3	0.7	1	150	7	51	150	0.9
01153	89	発芽玄米	0	356	1488	14.9	6.5	5.4	3.3	2.8	0.70	1.01	0.95	(0)	74.3	76.2	0.5	2.6	3.1	1.1	3	160	13	120	280	1.0
		［水稲めし］																								
01085	90	玄米	0	165	690	60.0	2.8	2.4	1.0	(0.9)	(0.23)	(0.30)	(0.33)	(0)	35.6	35.1	0.2	1.2	1.4	0.6	1	95	7	49	130	0.6
01086	91	半つき米	0	167	699	60.0	2.7	(2.2)	0.6	(0.5)	(0.15)	(0.17)	(0.20)	(0)	36.4	36.8	0.2	0.6	0.8	0.3	1	43	4	22	53	0.2
01087	92	七分つき米	0	168	703	60.0	2.6	(2.1)	0.5	(0.5)	(0.13)	(0.14)	(0.17)	(0)	36.7	36.8	0.1	0.4	0.5	0.2	1	35	4	13	44	0.2
		精白米																								
01088	93	うるち米	0	168	703	60.0	2.5	2.0	0.3	(0.3)	(0.10)	(0.07)	(0.10)	(0)	37.1	38.1	0	0.3	0.3	0.1	1	29	3	7	34	0.1
01154	94	もち米	0	202	846	52.1	3.5	3.0	0.5	0.4	0.15	0.09	0.15	(0)	43.9	45.6	(0)	(0.4)	(0.4)	0.1	0	28	2	5	19	0.1
01089	95	はいが精米	0	167	699	60.0	2.7	-	0.6	(0.6)	(0.16)	(0.15)	(0.21)	(0)	36.4	37.9	0.2	0.6	0.8	0.3	1	51	5	24	68	0.2

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	A β-クリプトキサンチン	A β-カロテン当量	A レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
	可食部100 g当たり																													
	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
［マカロニ・スパゲッティ類］																														
マカロニ・スパゲッティ																														
乾	1.5	0.28	0.82	0	63	1	53	(0)	-	-	-	9	1	(0)	0.3	0.2	0	0	(0)	0.19	0.06	2.3	0.11	(0)	13	0.66	4.0	(0)	0	
ゆで	0.7	0.14	0.35	0	32	1	12	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0.1	0	0	(0)	0.06	0.03	0.6	0.02	(0)	5	0.28	1.6	(0)	1.2	1.5 % 食塩水でゆでた場合
生パスタ																														
生	0.5	0.12	0.32	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	0.1	Tr	0.2	Tr	(0)	0.05	0.04	1.1	0.05	(0)	9	0.27	-	(0)	1.2	デュラム小麦100 %以外のものも含む ビタミンB_2無添加のもの
［ふ類］																														
生ふ	1.8	0.25	1.04	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	Tr	0.1	Tr	Tr	(0)	0.08	0.03	0.5	0.02	(0)	7	0.12	-	(0)	0	
焼きふ																														
釜焼きふ	2.2	0.32	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.5	0.4	2.6	2.3	(0)	0.16	0.07	3.5	0.08	(0)	16	0.58	-	(0)	0	平釜焼きふ（小町ふ、切りふ、おつゆふ等）及び型釜焼きふ（花ふ等）
板ふ	2.9	0.49	1.54	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.6	0.5	0.6	0.6	(0)	0.20	0.08	3.6	0.16	(0)	22	0.79	-	(0)	0.5	
車ふ	2.7	0.42	1.23	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.4	0.4	0	0	(0)	0.12	0.07	2.9	0.07	(0)	11	0.47	-	(0)	0.3	
竹輪ふ→［その他］ちくわぶ																														
［その他］																														
小麦はいが	15.9	0.89	-	-	-	-	-	(0)	0	61	4	63	5	(0)	28.3	10.8	0	0	2	1.82	0.71	4.2	1.24	(0)	390	1.34	-	(0)	0	試料：焙焼品
小麦たんぱく																														
粉末状	5.0	0.75	2.67	-	-	-	-	(0)	-	-	-	12	1	(0)	1.1	1.1	0	0	(0)	0.03	0.12	3.5	0.10	(0)	34	0.61	-	0	0.2	
粒状	1.4	0.22	0.62	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.5	0.5	0	0	(0)	0.02	0.01	1.2	0.01	(0)	5	0	-	(0)	0.1	試料：冷凍品
ペースト状	2.4	0.36	1.57	-	-	-	-	(0)	0	6	0	6	1	(0)	1.7	1.1	0.4	0.1	(0)	0.20	0.03	2.7	0.04	(0)	17	0.45	-	(0)	0.6	試料：冷凍品
ぎょうざの皮	0.6	0.12	0.28	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	0.2	0	0	0	0.08	0.04	0.7	0.06	(0)	12	0.61	-	0	0	
しゅうまいの皮	0.5	0.10	0.28	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	0.1	0	0	(0)	0.09	0.04	0.6	0.05	(0)	9	0.50	-	0	0	
ピザ生地	0.6	0.09	0.50	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.3	0.2	0.4	0.2	(0)	0.15	0.11	1.0	0.05	(0)	20	0.54	-	(0)	1.3	別名：ピザクラスト
ちくわぶ	0.2	0.07	0.08	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	(0)	0.01	0.02	0.3	0.01	(0)	4	0.25	-	(0)	0	
パン粉																														
生	0.7	0.15	0.47	-	-	-	-	(0)	0	3	0	3	Tr	(0)	0.3	0.2	0.4	0.3	(Tr)	0.11	0.02	1.2	0.05	(0)	40	0.41	-	(0)	0.9	
半生	0.8	0.17	0.53	-	-	-	-	(0)	0	4	0	4	Tr	(0)	0.4	0.2	0.4	0.3	(Tr)	0.13	0.03	1.4	0.06	(0)	46	0.47	-	(0)	1.0	
乾燥	0.9	0.20	0.62	-	-	-	-	(0)	0	4	0	4	Tr	(0)	0.4	0.2	0.5	0.4	(0)	0.15	0.03	1.6	0.07	(0)	54	0.54	-	(0)	1.2	
冷めん																														
生	0.2	0.05	0.21	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	0	0	Tr	0	(0)	0.04	Tr	0.4	0.02	(0)	4	0.11	-	(0)	1.3	
こめ																														
［水稲穀粒］																														
玄米	1.8	0.27	2.06	Tr	3	0	64	(0)	0	1	0	1	Tr	(0)	1.2	0.1	0.1	0	(0)	0.41	0.04	6.3	0.45	(0)	27	1.37	6.0	(0)	0	うるち米
半つき米	1.6	0.24	1.40	Tr	2	0	76	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.8	Tr	0.1	0	(0)	0.30	0.03	3.5	0.28	(0)	18	1.00	3.5	(0)	0	うるち米。歩留り：95～96 %
七分つき米	1.5	0.23	1.05	0	2	Tr	73	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.4	Tr	0	0	(0)	0.24	0.03	1.7	0.20	(0)	15	0.84	2.9	(0)	0	うるち米。歩留り：92～94 %
精白米																														
うるち米	1.4	0.22	0.81	0	2	0	69	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	Tr	0	0	0	0.08	0.02	1.2	0.12	(0)	12	0.66	1.4	(0)	0	うるち米。歩留り：90～91 %
もち米	1.5	0.22	1.30	0	2	16	39	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0.2)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.12	0.02	1.6	(0.12)	(0)	(12)	(0.66)	(1.4)	(0)	0	歩留り：90～91 %
インディカ米	1.5	0.21	0.92	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.06	0.02	1.1	0.08	(0)	16	0.69	-	(0)	0	歩留り：90～91 %
はいが精米	1.6	0.22	1.54	0	2	Tr	57	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.9	Tr	0.1	0	(0)	0.23	0.03	3.1	0.22	(0)	18	1.00	3.3	(0)	0	うるち米。歩留り：91～93 %
発芽玄米	1.9	0.23	2.07	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	1.2	0.1	0.2	0	0	0.35	0.02	4.9	0.34	(0)	18	0.75	-	(0)	0	うるち米 試料：ビタミンB_1強化品含む
［水稲めし］																														
玄米	0.8	0.12	1.04	0	1	0	34	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.5	Tr	0.1	0	(0)	0.16	0.02	2.9	0.21	(0)	10	0.65	2.5	(0)	0	うるち米。玄米47 g相当量を含む
半つき米	0.7	0.11	0.60	0	1	0	34	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.2	Tr	0	0	(0)	0.08	0.01	1.6	0.07	(0)	6	0.35	1.2	(0)	0	うるち米。半つき米47 g相当量を含む
七分つき米	0.7	0.11	0.46	0	1	0	35	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.06	0.01	0.8	0.03	(0)	5	0.26	0.9	(0)	0	うるち米。七分つき米47 g相当量を含む
精白米																														
うるち米	0.6	0.10	0.35	0	1	0	30	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	(0)	0.02	0.01	0.2	0.02	(0)	3	0.25	0.5	(0)	0	うるち米。精白米47 g相当量を含む
もち米	0.8	0.11	0.50	0	1	0	48	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.03	0.01	0.2	(0.02)	(0)	(4)	(0.30)	(0.5)	(0)	0	精白米55 g相当量を含む
はいが精米	0.7	0.10	0.68	0	1	1	28	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.4	Tr	Tr	0	(0)	0.08	0.01	0.8	0.09	(0)	6	0.44	1.0	(0)	0	うるち米。はいが精白米47 g相当量を含む

1 穀類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄
			可食部100 g当たり																							
			%	kcal	kJ	(……g……)								mg	(……g……)						(……mg……)					
01155	96	発芽玄米	0	167	698	60.0	3.0	2.6	1.4	1.3	0.26	0.51	0.43	(0)	35.0	33.2	0.2	1.6	1.8	0.5	1	68	6	53	130	0.4
		［水稲全かゆ］																								
01090	97	玄米	0	70	293	83.0	1.2	(1.0)	0.4	(0.4)	(0.09)	(0.12)	(0.13)	(0)	15.2	(14.9)	0.1	0.5	0.6	0.2	1	41	3	21	55	0.2
01091	98	半つき米	0	71	297	83.0	1.1	(0.9)	0.3	(0.3)	(0.08)	(0.09)	(0.10)	(0)	15.5	(15.7)	0.1	0.2	0.3	0.1	Tr	18	2	9	23	0.1
01092	99	七分つき米	0	71	297	83.0	1.1	(0.9)	0.2	(0.2)	(0.05)	(0.05)	(0.07)	(0)	15.6	(15.6)	Tr	0.2	0.2	0.1	Tr	15	2	6	19	0.1
01093	100	精白米	0	71	297	83.0	1.1	(0.9)	0.1	(0.1)	(0.03)	(0.02)	(0.03)	(0)	15.7	(16.2)	0	0.1	0.1	0.1	Tr	12	1	3	14	Tr
		［水稲五分かゆ］																								
01094	101	玄米	0	35	146	91.5	0.6	(0.5)	0.2	(0.2)	(0.05)	(0.06)	(0.07)	(0)	7.6	(7.5)	Tr	0.3	0.3	0.1	Tr	20	1	10	28	0.1
01095	102	半つき米	0	35	146	91.5	0.6	(0.5)	0.1	(0.1)	(0.03)	(0.03)	(0.03)	(0)	7.7	(7.8)	Tr	0.1	0.1	0.1	Tr	9	1	5	11	Tr
01096	103	七分つき米	0	35	146	91.5	0.6	(0.5)	0.1	(0.1)	(0.03)	(0.03)	(0.03)	(0)	7.7	(7.8)	Tr	0.1	0.1	0.1	Tr	8	1	3	9	Tr
01097	104	精白米	0	36	151	91.5	0.5	(0.4)	0.1	(0.1)	(0.03)	(0.02)	(0.03)	(0)	7.9	(8.1)	0	0.1	0.1	0	Tr	6	1	1	7	Tr
		［水稲おもゆ］																								
01098	105	玄米	0	20	84	95.0	0.4	(0.3)	0.1	(0.1)	(0.02)	(0.03)	(0.03)	(0)	4.4	(4.4)	Tr	0.2	0.2	0.1	Tr	12	1	6	16	0.1
01099	106	半つき米	0	21	88	95.0	0.3	(0.2)	0.1	(0.1)	(0.03)	(0.03)	(0.03)	(0)	4.6	(4.6)	Tr	0.1	0.1	0	Tr	5	1	3	7	Tr
01100	107	七分つき米	0	21	88	95.0	0.3	(0.2)	0.1	(0.1)	(0.03)	(0.03)	(0.03)	(0)	4.6	(4.6)	Tr	Tr	Tr	0	Tr	4	1	2	5	Tr
01101	108	精白米	0	21	88	95.0	0.3	(0.2)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	4.7	(4.8)	0	Tr	Tr	0	Tr	4	Tr	1	4	Tr
		［陸稲穀粒］																								
01102	109	玄米	0	351	1467	14.9	10.1	(8.7)	2.7	(2.5)	(0.62)	(0.83)	(0.90)	(0)	71.1	(78.4)	0.7	2.3	3.0	1.2	1	230	9	110	290	2.1
01103	110	半つき米	0	355	1484	14.9	9.6	(8.1)	1.8	(1.7)	(0.45)	(0.52)	(0.61)	(0)	72.9	(81.5)	0.4	1.0	1.4	0.8	1	150	7	64	210	1.5
01104	111	七分つき米	0	358	1496	14.9	9.5	(8.0)	1.5	(1.4)	(0.40)	(0.41)	(0.51)	(0)	73.4	(83.3)	0.2	0.7	0.9	0.7	1	120	6	45	180	1.3
01105	112	精白米	0	357	1495	14.9	9.3	(7.8)	0.9	(0.8)	(0.29)	(0.21)	(0.31)	(0)	74.5	(83.1)	Tr	0.5	0.5	0.4	1	89	5	23	95	0.8
		［陸稲めし］																								
01106	113	玄米	0	164	686	60.0	4.1	(3.5)	1.0	(0.9)	(0.23)	(0.30)	(0.33)	(0)	34.3	(35.1)	0.2	1.2	1.4	0.6	1	95	7	49	130	0.6
01107	114	半つき米	0	166	695	60.0	3.8	(3.1)	0.6	(0.5)	(0.15)	(0.17)	(0.20)	(0)	35.3	(36.8)	0.2	0.6	0.8	0.3	1	43	4	22	53	0.2
01108	115	七分つき米	0	168	703	60.0	3.6	(2.9)	0.5	(0.5)	(0.13)	(0.14)	(0.17)	(0)	35.7	(36.8)	0.1	0.4	0.5	0.2	1	35	4	13	44	0.2
01109	116	精白米	0	168	703	60.0	3.5	(2.8)	0.3	(0.3)	(0.10)	(0.07)	(0.10)	(0)	36.1	(38.1)	0	0.3	0.3	0.1	1	29	3	7	34	0.1
		［うるち米製品］																								
		アルファ化米																								
01110	117	一般用	0	388	1623	7.9	6.0	4.9	1.0	0.8	0.31	0.19	0.28	(0)	84.8	87.6	0.2	1.0	1.2	0.3	5	37	7	14	71	0.1
01156	118	学校給食用強化品	0	388	1623	7.9	6.0	-	1.0	-	-	-	-	(0)	84.8	-	0.2	1.0	1.2	0.3	5	37	7	14	71	0.1
01111	119	おにぎり	0	179	749	57.0	2.7	2.3	0.3	(0.3)	(0.10)	(0.07)	(0.10)	(0)	39.4	39.7	0	0.4	0.4	0.6	200	31	3	7	37	0.1
01112	120	焼きおにぎり	0	181	757	56.0	3.1	(2.7)	0.3	(0.3)	(0.10)	(0.07)	(0.10)	0	39.5	(40.6)	0	0.4	0.4	1.1	380	56	5	11	46	0.2
01113	121	きりたんぽ	0	210	879	50.0	3.2	(2.8)	0.4	(0.4)	(0.13)	(0.09)	(0.14)	0	46.2	(46.1)	0	0.4	0.4	0.2	1	36	4	9	43	0.1
01114	122	上新粉	0	362	1515	14.0	6.2	5.3	0.9	(0.8)	(0.29)	(0.21)	(0.31)	(0)	78.5	83.5	Tr	0.6	0.6	0.4	2	89	5	23	96	0.8
01157	123	玄米粉	0	395	1655	4.6	7.1	5.3	2.9	2.5	0.67	0.91	0.85	(0)	84.1	84.8	0.6	2.9	3.5	1.3	3	230	12	110	290	1.4
01158	124	米粉	0	374	1564	11.1	6.0	5.0	0.7	0.6	0.25	0.12	0.20	(0)	81.9	81.7	Tr	0.6	0.6	0.3	1	45	6	11	62	0.1
01159	125	米粉パン	0	255	1065	41.2	3.4	2.7	3.1	2.8	0.43	1.71	0.57	-	51.3	55.6	0.1	0.8	0.9	1.0	340	92	4	11	46	0.2
01160	126	米粉めん	0	265	1110	37.0	3.6	3.1	0.7	0.6	0.24	0.16	0.20	(0)	58.4	56.6	0.3	0.6	0.9	0.3	48	43	5	11	56	0.1
01115	127	ビーフン	0	377	1577	11.1	7.0	5.7	1.6	(1.5)	(0.51)	(0.37)	(0.55)	(0)	79.9	(79.9)	0	0.9	0.9	0.4	2	33	14	13	59	0.7
01116	128	米こうじ	0	286	1197	33.0	5.8	-	1.7	-	-	-	-	(0)	59.2	-	0.2	1.2	1.4	0.3	3	61	5	16	83	0.3
		［もち米製品］																								
01117	129	もち	0	234	979	44.5	4.0	3.6	0.6	(0.5)	(0.17)	(0.11)	(0.18)	(0)	50.8	50.0	0	0.5	0.5	0.1	0	32	3	6	22	0.1
01118	130	赤飯	0	190	794	53.0	4.3	(3.6)	0.6	(0.5)	(0.14)	(0.12)	(0.18)	0	41.9	(43.4)	0.1	1.5	1.6	0.2	0	71	6	11	34	0.4
01119	131	あくまき	0	132	552	69.5	2.3	(2.0)	1.8	(1.5)	(0.53)	(0.33)	(0.55)	(0)	25.7	(29.0)	0	0.2	0.2	0.7	16	300	6	6	10	0.1
01120	132	白玉粉	0	369	1544	12.5	6.3	5.4	1.0	(0.8)	(0.25)	(0.24)	(0.32)	(0)	80.0	84.2	Tr	0.5	0.5	0.2	2	3	5	6	45	1.1
01121	133	道明寺粉	0	372	1556	11.6	7.1	(6.1)	0.7	0.5	0.22	0.12	0.15	(0)	80.4	(85.1)	0	0.7	0.7	0.2	4	45	6	9	41	0.4
		［その他］																								
01161	134	米ぬか	0	412	1723	10.3	13.4	10.7	19.6	17.5	3.45	7.37	5.90	(0)	48.8	27.5	2.2	18.3	20.5	7.9	7	1500	35	850	2000	7.6

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	A カロテン α	A カロテン β	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
	可食部100 g当たり																													
	無機質							ビタミン																						
	(……mg……)			(……μg……)											(……mg……)				μg	(……mg……)				(…μg…)		mg	μg	mg	g	
01155	0.9	0.11	0.93	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.3	0	0.1	0	0	0.13	0.01	2.0	0.13	(0)	6	0.36	-	(0)	0	うるち米。発芽玄米47 g相当量を含む 試料：ビタミンB_1強化品含む
																														うるち米
01090	0.3	0.05	0.44	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	(0)	0.07	0.01	1.2	0.09	(0)	4	0.28	-	(0)	0	5倍かゆ
01091	0.3	0.05	0.26	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.03	Tr	0.7	0.03	(0)	2	0.15	-	(0)	0	5倍かゆ
01092	0.3	0.04	0.19	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	Tr	0	0	0.03	Tr	0.3	0.01	(0)	2	0.11	-	(0)	0	5倍かゆ
01093	0.3	0.04	0.15	0	0	0	13	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	0	0.01	Tr	0.1	0.01	(0)	1	0.11	0.3	(0)	0	5倍かゆ
																														うるち米
01094	0.2	0.03	0.22	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.03	Tr	0.6	0.05	(0)	2	0.14	-	(0)	0	10倍かゆ
01095	0.2	0.02	0.13	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	Tr	0	0	0.02	Tr	0.3	0.01	(0)	1	0.07	-	(0)	0	10倍かゆ
01096	0.1	0.02	0.10	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	0	0.01	Tr	0.2	0.01	(0)	1	0.05	-	(0)	0	10倍かゆ
01097	0.1	0.02	0.08	0	Tr	0	7	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	0	0	0	0	Tr	Tr	Tr	Tr	(0)	1	0.05	0.1	(0)	0	10倍かゆ
																														うるち米。弱火で加熱、ガーゼでこしたもの
01098	0.1	0.01	0.13	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.02	Tr	0.4	0.03	(0)	1	0.08	-	(0)	0	
01099	0.1	0.01	0.08	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	Tr	0	0	0.01	Tr	0.2	0.01	(0)	1	0.04	-	(0)	0	
01100	0.1	0.01	0.06	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	0	0.01	Tr	0.1	Tr	(0)	1	0.03	-	(0)	0	
01101	0.1	0.01	0.04	0	1	0	8	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	0	0	0	0	Tr	Tr	Tr	Tr	(0)	Tr	0.03	0.1	(0)	0	
																														うるち、もちを含む
01102	1.8	0.27	1.53	-	-	-	-	(0)	0	1	0	1	Tr	(0)	1.2	0.1	0.1	0	(0)	0.41	0.04	6.3	0.45	(0)	27	1.37	-	(0)	0	
01103	1.6	0.24	1.04	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.8	Tr	0.1	0	(0)	0.30	0.03	4.9	0.28	(0)	18	1.00	-	(0)	0	歩留り：95～96 %
01104	1.5	0.23	0.78	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.4	Tr	0	0	(0)	0.24	0.03	3.4	0.20	(0)	15	0.84	-	(0)	0	歩留り：93～94 %
01105	1.4	0.22	0.59	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	Tr	0	0	(0)	0.08	0.02	1.2	0.12	(0)	12	0.66	-	(0)	0	歩留り：90～92 %
																														うるち、もちを含む
01106	0.8	0.12	0.77	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.5	Tr	0.1	0	(0)	0.16	0.02	2.9	0.21	(0)	10	0.65	-	(0)	0	玄米47 g相当量を含む
01107	0.7	0.11	0.45	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.2	Tr	0	0	(0)	0.08	0.01	1.6	0.07	(0)	6	0.35	-	(0)	0	半つき米47 g相当量を含む
01108	0.7	0.11	0.34	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.06	0.01	0.8	0.03	(0)	5	0.26	-	(0)	0	七分つき米47 g相当量を含む
01109	0.6	0.10	0.26	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	(0)	0.02	0.01	0.2	0.02	(0)	3	0.25	-	(0)	0	精白米47 g相当量を含む
01110	1.6	0.22	0.60	0	2	1	69	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0	0	0	0	0.04	Tr	0.5	0.04	(0)	7	0.19	1.0	(0)	0	
01156	1.6	0.22	0.60	0	2	1	69	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0	0	0	0	0.41	Tr	0.5	0.04	(0)	7	0.19	1.0	(0)	0	
01111	0.6	0.10	0.38	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	0	0.02	0.01	0.2	0.02	(0)	3	0.27	-	0	0.5	塩むすび（のり、具材なし）。食塩0.5 gを含む
01112	0.7	0.10	0.37	25	4	1	43	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	0	0.03	0.02	0.3	0.03	0	5	0.29	1.1	0	1.0	こいくちしょうゆ6.5 gを含む
01113	0.7	0.12	0.40	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	0	0.03	0.01	0.3	0.02	(0)	4	0.31	-	0	0	
01114	1.0	0.19	0.75	1	4	1	77	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.09	0.02	1.3	0.12	(0)	12	0.67	1.1	(0)	0	
01157	2.4	0.30	2.49	1	2	6	120	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	1.2	Tr	0.1	0	(0)	0	0.03	4.6	0.08	(0)	9	0.12	5.1	(0)	0	焙煎あり
01158	1.5	0.23	0.60	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	0	0	0	0	(0)	0.03	0.01	0.3	0.04	(0)	9	0.20	-	(0)	0	
01159	0.9	0.12	0.38	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	0	0.5	0	-	0.05	0.03	0.7	0.04	-	30	0.23	-	-	0.9	試料：小麦アレルギー対応食品（米粉100 %）
01160	1.1	0.15	0.48	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	Tr	0	0	0	(0)	0.03	Tr	0.5	0.05	(0)	4	0.31	-	(0)	0.1	試料：小麦アレルギー対応食品（米粉100 %）
01115	0.6	0.06	0.33	5	3	4	25	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	(0)	0.06	0.02	0.6	0	(0)	4	0.09	0.6	(0)	0	
01116	0.9	0.16	0.74	0	2	0	48	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.11	0.13	1.5	0.11	(0)	71	0.42	4.2	(0)	0	
01117	0.9	0.13	0.58	0	2	0	56	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	0	0	0	0	0.03	0.01	0.2	0.03	(0)	4	0.34	0.6	(0)	0	
01118	0.9	0.13	0.45	0	2	0	61	(0)	0	1	0	1	Tr	(0)	Tr	0	0.3	0.5	1	0.05	0.01	0.2	0.03	(0)	9	0.30	1.0	0	0	別名：おこわ、こわめし 原材料配合割合：もち米100、ささげ10
01119	0.7	0.05	0.39	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	Tr	0	0	0	(0)	Tr	Tr	Tr	0.01	(0)	1	0	-	(0)	0	
01120	1.2	0.17	0.55	3	3	1	56	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	(0)	0.03	0.01	0.4	0.01	(0)	14	0	1.0	(0)	0	
01121	1.5	0.22	0.90	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	0	0	0	(0)	0.04	0.01	0.4	0.04	(0)	6	0.22	-	(0)	0	
01161	5.9	0.48	15	3	5	5	65	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	10.4	0.5	1.2	0.1	(0)	3.12	0.21	34.6	3.27	(0)	180	4.43	38.2	(0)	0	

1 穀類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄
			可食部100g当たり																							
			%	kcal	kJ	(……				g			……	mg	(……		g			…)	(……		mg			…)
		そば																								
		そば粉																								
01122	135	全層粉	0	361	1510	13.5	12.0	10.0	3.1	2.9	0.60	1.11	1.02	(0)	69.6	70.2	0.8	3.5	4.3	1.8	2	410	17	190	400	2.8
01123	136	内層粉	0	359	1502	14.0	6.0	-	1.6	(1.5)	(0.31)	(0.57)	(0.53)	(0)	77.6	81.2	0.5	1.3	1.8	0.8	1	190	10	83	130	1.7
01124	137	中層粉	0	360	1506	13.5	10.2	-	2.7	(2.5)	(0.53)	(0.97)	(0.89)	(0)	71.6	71.3	1.3	3.1	4.4	2.0	2	470	19	220	390	3.0
01125	138	表層粉	0	358	1498	13.0	15.0	-	3.6	(3.3)	(0.70)	(1.29)	(1.19)	(0)	65.1	45.5	1.1	6.0	7.1	3.3	2	750	32	340	700	4.2
01126	139	そば米	0	364	1523	12.8	9.6	(8.0)	2.5	(2.3)	(0.49)	(0.89)	(0.82)	(0)	73.7	(70.8)	1.0	2.7	3.7	1.4	1	390	12	150	260	1.6
		そば																								
01127	140	生	0	274	1146	33.0	9.8	8.0	1.9	(1.7)	(0.40)	(0.42)	(0.80)	(0)	54.5	(56.4)	1.0	1.7	2.7	0.8	1	160	18	65	170	1.4
01128	141	ゆで	0	132	552	68.0	4.8	(3.9)	1.0	(0.9)	(0.21)	(0.22)	(0.42)	(0)	26.0	(27.0)	0.5	1.5	2.0	0.2	2	34	9	27	80	0.8
		干しそば																								
01129	142	乾	0	344	1439	14.0	14.0	11.4	2.3	(2.1)	(0.49)	(0.50)	(0.97)	(0)	66.7	(72.4)	1.6	2.1	3.7	3.0	850	260	24	100	230	2.6
01130	143	ゆで	0	114	477	72.0	4.8	(3.9)	0.7	(0.6)	(0.15)	(0.15)	(0.30)	(0)	22.1	(23.6)	0.5	1.0	1.5	0.4	50	13	12	33	72	0.9
		とうもろこし																								
		玄穀																								
01131	144	黄色種	0	350	1464	14.5	8.6	(7.4)	5.0	(4.5)	(1.01)	(1.07)	(2.24)	(0)	70.6	71.2	0.6	8.4	9.0	1.3	3	290	5	75	270	1.9
01162	145	白色種	0	350	1464	14.5	8.6	-	5.0	-	-	-	-	(0)	70.6	-	0.6	8.4	9.0	1.3	3	290	5	75	270	1.9
		コーンミール																								
01132	146	黄色種	0	363	1519	14.0	8.3	(7.0)	4.0	(3.6)	(0.80)	(0.85)	(1.79)	(0)	72.4	(79.7)	0.6	7.4	8.0	1.3	2	220	5	99	130	1.5
01163	147	白色種	0	363	1519	14.0	8.3	-	4.0	-	-	-	-	(0)	72.4	-	0.6	7.4	8.0	1.3	2	220	5	99	130	1.5
		コーングリッツ																								
01133	148	黄色種	0	355	1485	14.0	8.2	7.5	1.0	0.9	0.20	0.21	0.45	(0)	76.4	82.3	0.1	2.3	2.4	0.4	1	160	2	21	50	0.3
01164	149	白色種	0	355	1485	14.0	8.2	-	1.0	-	-	-	-	(0)	76.4	-	0.1	2.3	2.4	0.4	1	160	2	21	50	0.3
		コーンフラワー																								
01134	150	黄色種	0	363	1519	14.0	6.6	(5.7)	2.8	(2.5)	(0.56)	(0.60)	(1.26)	(0)	76.1	(79.7)	0.2	1.5	1.7	0.5	1	200	3	31	90	0.6
01165	151	白色種	0	363	1519	14.0	6.6	-	2.8	-	-	-	-	(0)	76.1	-	0.2	1.5	1.7	0.5	1	200	3	31	90	0.6
		ジャイアントコーン																								
01135	152	フライ、味付け	0	435	1820	4.3	5.7	(5.2)	11.8	10.6	3.37	3.74	3.05	(0)	76.6	-	0.6	9.9	10.5	1.6	430	110	8	88	180	1.3
01136	153	ポップコーン	0	484	2025	4.0	10.2	(8.7)	22.8	(21.7)	(6.30)	(6.76)	(7.73)	(0)	59.6	(59.5)	0.2	9.1	9.3	3.4	570	300	7	95	290	4.3
01137	154	コーンフレーク	0	381	1594	4.5	7.8	6.6	1.7	(1.2)	(0.42)	(0.20)	(0.55)	(0)	83.6	(89.9)	0.3	2.1	2.4	2.4	830	95	1	14	45	0.9
(06175～180)	(572～578)	スイートコーン→野菜類、とうもろこし																								
		はとむぎ																								
01138	155	精白粒	0	360	1506	13.0	13.3	12.3	1.3	-	-	-	-	(0)	72.2	-	0	0.6	0.6	0.2	1	85	6	12	20	0.4
		ひえ																								
01139	156	精白粒	0	366	1530	12.9	9.4	8.2	3.3	3.0	0.56	0.66	1.65	(0)	73.2	77.9	0.4	3.9	4.3	1.3	6	240	7	58	280	1.6
		もろこし																								
01140	157	玄穀	0	352	1473	12.0	10.3	(9.0)	4.7	(4.7)	(0.83)	(1.54)	(2.12)	(0)	71.1	65.6	0.7	9.0	9.7	1.9	2	590	16	160	430	3.3
01141	158	精白粒	0	364	1523	12.5	9.5	(8.0)	2.6	(2.3)	(0.41)	(0.73)	(1.09)	(0)	74.1	72.0	0.4	4.0	4.4	1.3	2	410	14	110	290	2.4
		ライむぎ																								
01142	159	全粒粉	0	334	1397	12.5	12.7	10.5	2.7	(2.0)	(0.40)	(0.31)	(1.19)	(0)	70.7	61.2	3.2	10.1	13.3	1.4	1	400	31	100	290	3.5
01143	160	ライ麦粉	0	351	1469	13.5	8.5	7.7	1.6	1.2	0.24	0.19	0.70	(0)	75.8	64.4	4.7	8.2	12.9	0.6	1	140	25	30	140	1.5
(01032)	(30)	ライ麦パン→こむぎ・[パン類]																								
		雑穀																								
01166	161	五穀	0	357	1492	12.9	12.6	10.3	2.8	2.5	0.52	0.51	1.39	1	70.2	65.2	1.0	4.2	5.1	1.5	1	430	30	94	250	2.0

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	A β-クリプトキサンチン	A β-カロテン当量	A レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
	可食部100g当たり																													
	(……	mg	……	)	(……				μg					…)	(……		mg			μg	(……		mg			…)	(…	μg	…)	mg	μg	mg	g	
01122	2.4	0.54	1.09	1	7	4	47	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	0	6.8	0.3	0	0.46	0.11	4.5	0.30	(0)	51	1.56	17.0	(0)	0	別名：挽きぐるみ 表層粉の一部を除いたもの
01123	0.9	0.37	0.49	0	7	2	12	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0	2.7	0.2	(0)	0.16	0.07	2.2	0.20	(0)	30	0.72	4.7	(0)	0	別名：さらしな粉、ごぜん粉
01124	2.2	0.58	1.17	0	13	3	43	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	0	7.2	0.4	(0)	0.35	0.10	4.1	0.44	(0)	44	1.54	18.4	(0)	0	
01125	4.6	0.91	2.42	2	16	6	77	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.4	Tr	11.0	0.7	(0)	0.50	0.14	7.1	0.76	(0)	84	2.60	38.2	(0)	0	
01126	1.4	0.38	0.76	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0	1.9	0.1	(0)	0.42	0.10	4.3	0.35	(0)	23	1.53	-	0	0	別名：そばごめ、むきそば
																														別名：そば切り 原材料配合割合：小麦粉65、そば粉35
01127	1.0	0.21	0.86	4	24	3	25	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	0.1	1.9	0.1	(0)	0.19	0.09	3.4	0.15	(0)	19	1.09	5.5	(0)	0	
01128	0.4	0.10	0.38	Tr	12	2	11	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	Tr	0.8	Tr	(0)	0.05	0.02	0.5	0.04	(0)	8	0.33	2.7	(0)	0	
																														原材料配合割合：小麦粉65、そば粉35
01129	1.5	0.34	1.11	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.3	0.2	1.3	0.1	(0)	0.37	0.08	3.2	0.24	(0)	25	1.15	-	(0)	2.2	
01130	0.4	0.10	0.33	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0.1	0.5	0	(0)	0.08	0.02	0.6	0.05	(0)	5	0.22	-	(0)	0.1	
																														別名：とうきび
01131	1.7	0.18	-	0	6	Tr	20	(0)	11	99	100	150	13	(0)	1.0	0.1	3.9	0.1	(0)	0.30	0.10	2.0	0.39	(0)	28	0.57	8.3	(0)	0	
01162	1.7	0.18	-	0	6	Tr	20	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	1.0	0.1	3.9	0.1	(0)	0.30	0.10	2.0	0.39	(0)	28	0.57	8.3	(0)	0	
01132	1.4	0.16	0.38	-	-	-	-	(0)	11	100	100	160	13	(0)	1.1	0.1	4.1	0.2	(0)	0.15	0.08	0.9	0.43	(0)	28	0.57	-	(0)	0	歩留り：75～80％
01163	1.4	0.16	0.38	-	-	-	-	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	1.1	0.1	4.1	0.2	(0)	0.15	0.08	0.9	0.43	(0)	28	0.57	-	(0)	0	歩留り：75～80％
01133	0.4	0.07	-	Tr	6	0	10	(0)	15	110	130	180	15	(0)	0.2	Tr	0.5	0	(0)	0.06	0.05	0.7	0.11	(0)	8	0.32	3.1	(0)	0	歩留り：44～55％
01164	0.4	0.07	-	Tr	6	0	10	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	0.2	Tr	0.5	0	(0)	0.06	0.05	0.7	0.11	(0)	8	0.32	3.1	(0)	0	歩留り：44～55％
01134	0.6	0.08	0.13	-	-	-	-	(0)	14	69	100	130	11	(0)	0.2	Tr	0.8	0	(0)	0.14	0.06	1.3	0.20	(0)	9	0.37	-	(0)	0	歩留り：4～12％
01165	0.6	0.08	0.13	-	-	-	-	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	0.2	Tr	0.8	0	(0)	0.14	0.06	1.3	0.20	(0)	9	0.37	-	(0)	0	歩留り：4～12％
01135	1.6	0.07	0.30	-	-	-	-	(0)	0	0	-	0	(0)	(0)	1.4	0.1	2.4	0.3	1	0.08	0.02	1.9	0.11	(0)	12	0.12	-	(0)	1.1	
01136	2.4	0.20	-	-	-	-	-	(0)	3	91	170	180	15	(0)	3.0	0.1	8.3	0.4	-	0.13	0.08	2.0	0.27	(0)	22	0.46	-	(0)	1.4	
01137	0.2	0.07	-	Tr	5	3	15	(0)	10	72	80	120	10	(0)	0.3	0.1	3.1	2.0	(0)	0.03	0.02	0.3	0.04	(0)	6	0.22	1.6	(0)	2.1	
01138	0.4	0.11	0.81	-	-	-	-	(0)	-	-	-	0	(0)	(0)	0	0	0.1	0	(0)	0.02	0.05	0.5	0.07	(0)	16	0.16	-	(0)	0	歩留り：42～45％
01139	2.2	0.15	1.37	0	4	2	10	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	0	1.2	0	(0)	0.25	0.02	0.4	0.17	(0)	14	1.50	3.6	0	0	歩留り：55～60％
																														別名：こうりゃん、ソルガム、たかきび、マイロ
01140	2.7	0.44	1.63	1	1	1	34	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.5	0	2.3	0	(0)	0.35	0.10	6.0	0.31	(0)	54	1.42	15.4	(0)	0	
01141	1.3	0.21	1.12	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	0	1.5	0	(0)	0.10	0.03	3.0	0.24	(0)	29	0.66	-	(0)	0	歩留り：70～80％
01142	3.5	0.44	2.15	0	2	1	65	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	1.0	0.3	0	0	(0)	0.47	0.20	1.7	0.22	(0)	65	0.87	9.5	0	0	
01143	0.7	0.11	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.7	0.3	0	0	(0)	0.15	0.07	0.9	0.10	(0)	34	0.63	-	(0)	0	歩留り：65～75％
01166	2.0	0.35	1.16	Tr	4	1	81	0	Tr	11	1	12	1	(0)	0.6	0.1	2.9	0.8	8	0.34	0.07	3.5	0.24	Tr	73	0.58	8.2	Tr	0	あわ、きび、ひえ、大麦等を含むもの