

1 穀類

食 品 番 号	索 引 番 号	食品名	可食部 100g 当たり																		備考					
			廃棄率	エネルギー	水分	アミノ酸組成(たんぱく質による)	脂質	トリアシルグリセロール量			脂肪酸			コレステロール	炭水化物	利用可能度(単糖当量)	食物繊維			灰分	無機質					
								飽和	一価不饱和	多価不饱和	飽和	不溶性	総量				ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄				
%			kcal	kJ	(.....)	g	(.....)	mg	(.....)	g	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	g	
		穀類																								
01001	1	アマランサス 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
		あわ																								
01002	2	精白粒 精白米	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
01003	3	あわもち もち米	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
		えんばく 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
		おおむぎ 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
01005	5	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
01006	6	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
		大麦めん 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
01008	8	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
01009	9	麦ごし	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
(01004)	(4)	オートミールーえんばく																								
		きび 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
		こむぎ 〔玄穀〕																								
01012	12	国産 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
01013	13	輸入 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
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
		〔小麦粉〕																								
01015	15	薄力粉 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
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
		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
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
		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
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
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
		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
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
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

1 穀類

食品 番 号	索 引 番 号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考				
			廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	アミノ酸組成(たんぱく質による)	脂質	トリアシルグリセロール当量			脂肪酸			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			灰分	無機質					
									飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	総量				ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄				
%	kcal	kJ	(.....)	g	(.....)	g	(.....)	mg	(.....)	g	(.....)	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	g	
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, ~931)	[葉子パン類]→葉子類・ <葉子・パン類>	[うどん・そうめん類]																									
うどん																							きしめん、ひもかわを含む				
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	

1 種類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																		備考						
			廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	アミノ酸組成たんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量			脂肪酸			コレステロール	炭水化物	利用可能度(単糖水相当量)	食物繊維			灰分	無機質					
									飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	総量				ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄				
%	kcal	kJ	(.....)	g	(.....)	mg	(.....)	g	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	g		
		[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)	竹輪ふー[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	ビザ生地	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																									
		[水稻穀粒]																									
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	
	</																										

1 種類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100 g 当たり																		備考						
			廃棄率	エネルギー	水分	アミノ酸組成(たんぱく質による)	脂質	トリアルギセロール				脂肪酸				コレステロール	炭水化物	食物繊維			灰分	無機質					
								飽和	一価不飽和	多価不飽和	当量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	当量			水溶性	不溶性	総量		ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄
%	kcal	kJ	(.....)	g	(.....)	g	(.....)	mg	(.....)	g	(.....)	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	(.....)	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g
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	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
		[水稻全かゆ]																									うるち米
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	0.5倍かゆ
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	0.5倍かゆ
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	0.5倍かゆ
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	うるち米
		[水稻五分かゆ]																									
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	0.10倍かゆ
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	0.10倍かゆ
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	0.10倍かゆ
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	うるち米。弱火で加熱、ガーゼでこしたもの
		[水稻おもゆ]																									
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	0
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	0
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	0
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	うるち、もちを含む
		[陸稻穀粒]																									
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	0
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	歩留り: 95~96 %
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	歩留り: 93~94 %
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	歩留り: 90~92 %
		[陸稻めし]																									
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	0
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	0
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	0
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	精白米47 g相当量を含む
		[うるち米製品]																									
01110	117	アルファ化米	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	0
01115	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	0
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	0.5倍すび(のり、具材なし)。食塩0.5 gを含む
01112	120	焼きおにぎり	0	181	757	56.0</																					

1 穀類

食 品 番 号	索 引 番 号	食品名	可食部 100g当たり																			
			廃 棄 率	エ ネ ル ギ ー	水 分	ア ミ ノ 酸 組 成 成 分 によ く る 質	脂 質	トリ アシ ル グリ セ ロ 当 量	脂 肪 酸			コ レ ス テ ロ ール	炭 水 化 物	利 用 可 能 (単 糖 水 化 物 当 量)	食 物 繊 維			灰 分	無機質			
									飽 和	一 価 不 飽 和	多 価 不 飽 和			水 溶 性	不 溶 性	總 量	ナ ト リ ウ ム	カリ ウ ム	カル シ ウ ム	マ グ ネ シ ウ ム	リ ン	鉄
%	kcal	kJ	(.....) g	(.....) 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		
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		
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		
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		
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		
		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		
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		
		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		
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		
		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		
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		
		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		
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		
		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		
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		
		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		
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		
		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		
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		
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		
(06175 ~180)	(572 ~578)	スイートコーン-野菜類、 どうもろこし																				
		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		
		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		
		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		
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		
		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		
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		
(01032)	(30)	ライ麦パン-こむぎ-[パン類]																				
		穀類混合品																				
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		

重 鉛	銅	マ ン ガ ン	可 食 部 100 g 当 た り												食 塩 相 當 量	備 考												
			無 機 質			ビ タ ミ ン																						
			ヨ ウ 素	セ レ ン	ク ロ ム	モ リ ブ デ ン	レ チ ノ ール	カロテン	β - クリ ブ ト キ サン チ ン	α	β	レ チ ノ ール 活性 当 量	D	トコフェロール	K	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	葉 酸	バ ント テン 酸	ビ オ チ ン	C					
(..... mg	(.....					
2.4	0.54	1.09	1	7	4	47	(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
0.9	0.37	0.49	0	7	2	12	(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
2.2	0.58	1.17	0	13	3	43	(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
4.6	0.91	2.42	2	16	6	77	(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
1.4	0.38	0.76	-	-	-	-	(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
1.0	0.21	0.86	4	24	3	25	(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
0.4	0.10	0.38	Tr	12	2	11	(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
1.5	0.34	1.11	-	-	-	-	(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
0.4	0.10	0.33	-	-	-	-	(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: 挽きぐるみ 表層粉の一部を除いたもの	
																											別名: さらしな粉、ごぜん粉	
																											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	
																											原材料配合割合: 小麦粉65、そば粉35	
																											別名: とうきび	
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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