

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	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	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							
				kcal	kJ					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	
%			g					mg	g			mg															
01122	135	そば そば粉 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	
01127	140	そば 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	
01129	142	干しそば 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	別名：そば切り 原材料配合割合：小麦粉65、そば粉35
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	原材料配合割合：小麦粉65、そば粉35
01131	144	とうもろこし 玄穀 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	別名：とうきび
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	
01132	146	コーンミール 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	0 歩留り：75～80%
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	0 歩留り：75～80%
01133	148	コーングリッツ 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	0 歩留り：44～55%
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	0 歩留り：44～55%
01134	150	コーンフラワー 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	0 歩留り：4～12%
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	0 歩留り：4～12%
01135	152	ジャイアントコーン 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																									
01138	155	はとむぎ 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	0 歩留り：42～45%
01139	156	ひえ 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	0 歩留り：55～60%
01140	157	もちろこし 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	別名：こりやん、ソルガム、たかきび、マイロ
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	0 歩留り：70～80%
01142	159	ライむぎ 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	0 歩留り：65～75%
(01032)	(30)	ライ麦パン(こむぎ・[パン類])																									
01166	161	穀類混合品 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	0 あわ、きび、ひえ、大麦等を含むもの

			可食部 100g 当たり															食塩相当量	備考										
			無機質			ビタミン									C														
			A		E				D	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								
			カロテン		トコフェロール																								
亜鉛	銅	マンガン	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	α	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	α	β	γ	δ	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g		
(.....mg.....)	(.....mg.....)	(.....mg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	(.....μg.....)	
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	
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	
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		
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		
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	
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	別名：そば切り 原材料配合割合：小麦粉65、そば粉35	
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		
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	原材料配合割合：小麦粉65、そば粉35	
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		
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	別名：とうきび
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	0 歩留り：75～80%
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 歩留り：75～80%
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 歩留り：44～55%
0.4	0.07	-	Tr	6	0	10	(0)	-	-	-	Tr																		