本表

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	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 低分子量水溶性	食物繊維 高分子量水溶性	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
			%	kcal	kJ	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	mg	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
		穀類																									
		おおむぎ																									
		押麦																									
01006	6	乾	0	346	1448	12.7	6.7	5.8	1.5	1.2	0.43	0.13	0.62	(0)	78.3	72.4	2.4	4.3	5.5	12.2	0.7	2	210	21	40	160	1.1
01170		めし	0	124	521	68.6	2.2	2.0	0.5	0.4	0.14	0.04	0.20	(0)	28.5	24.2	0.6	1.5	2.1	4.2	0.2	Tr	38	6	10	46	0.4
		こむぎ																									
		［玄穀］																									
		国産																									
01012	12	普通	0	337	1409	12.5	10.8	9.3	3.1	2.5	0.55	0.35	1.52	(0)	72.1	64.3	3.3	1.8	8.9	14.0	1.6	2	440	26	82	350	3.2
		［小麦粉］																									
		プレミックス粉																									
01171	2175	天ぷら用、バッター	0	138	579	65.5	3.3	(3.0)	0.5	(0.4)	(0.13)	(0.06)	(0.24)	1	30.2	(30.1)	0.7	0.7	0.5	1.9	0.4	64	67	84	6	51	0.2
01172		天ぷら用、バッター、揚げ	0	594	2486	10.2	4.3	-	47.7	-	-	-	-	2	37.0	-	1.5	0.6	1.2	3.3	0.6	79	93	100	8	63	0.3
		［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	378	1581	11.3	12.9	11.8	1.8	1.5	0.39	0.20	0.87	(0)	73.1	73.4	1.6	1.9	2.0	5.4	0.8	1	200	18	55	130	1.4
01064	64	ゆで	0	167	700	60.0	5.8	5.2	0.9	0.7	0.19	0.10	0.41	(0)	32.2	31.3	0.6	0.8	1.7	3.0	1.2	460	14	8	20	53	0.7
01173		ソテー	0	195	815	57.1	5.5	-	5.6	-	-	-	-	0	30.6	-	(0.5)	(0.7)	(1.6)	(2.9)	1.2	440	14	8	19	50	0.7
		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
		精白米																									
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
		［水稲めし］																									
		精白米																									
01088	93	うるち米	0	168	703	60.0	2.5	2.0	0.3	0.2	0.10	0.05	0.08	(0)	37.1	38.1	0.9	Tr	0.6	1.5	0.1	1	29	3	7	34	0.1
		いも及びでん粉類																									
		＜いも類＞																									
		じゃがいも																									
02063		塊茎、皮つき、生	1	70	294	81.1	1.8	1.3	0.1	Tr	0.02	0	0.01	(0)	15.9	15.5	1.3	4.1	4.4	9.8	1.0	1	420	4	19	46	1.0
02064		塊茎、皮つき、電子レンジ調理	0	85	355	77.6	2.1	1.6	0.2	Tr	0.01	0	0.01	(0)	19.2	17.1	0.6	0.8	2.4	3.9	0.9	Tr	430	4	23	58	0.9
02065		塊茎、皮つき、フライドポテト（生を揚げたもの）	0	163	682	65.2	2.7	2.0	5.6	5.3	0.40	3.21	1.50	1	25.4	23.6	0.7	1.1	2.6	4.3	1.1	1	580	6	29	78	1.6
02017	191	塊茎、皮なし、生	10	76	318	79.8	1.8	1.3	0.1	Tr	0.02	0	0.02	(0)	17.3	17.0	1.3	3.6	4.0	8.9	1.0	1	410	4	19	47	0.4
02019	193	塊茎、皮なし、水煮	0	74	309	80.6	1.7	1.3	0.1	(Tr)	(0.02)	(0)	(0.02)	(0)	16.9	16.0	0.5	0.9	1.7	3.1	0.7	1	340	4	16	32	0.6
02018	192	塊茎、皮なし、蒸し	5	81	338	78.8	1.9	1.5	0.3	(0.1)	(0.04)	(Tr)	(0.03)	(0)	18.1	16.6	0.4	0.9	2.2	3.5	0.9	1	420	5	24	38	0.6
02066		塊茎、皮なし、電子レンジ調理	6	83	347	78.0	1.9	1.5	0.1	Tr	Tr	0	0.01	(0)	19.0	17.4	0.6	0.7	2.2	3.5	1.0	1	430	4	20	47	0.4
02067		塊茎、皮なし、フライドポテト（生を揚げたもの）	0	168	705	64.2	2.7	2.0	5.9	5.5	0.41	3.33	1.55	1	26.2	25.1	0.6	1.1	2.3	3.9	1.0	1	570	5	29	78	0.5

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	ナイアシン当量	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	アルコール	備考
	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(g)	(g)	
01006	1.1	0.22	0.86	0	1	0	11	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.11	0.03	3.4	5.0	0.13	(0)	10	0.40	2.7	(0)	0	-	歩留り：玄皮麦45～55 %、玄裸麦55～65 %
01170	0.4	0.08	0.24	(0)	Tr	(0)	3	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	0.02	Tr	0.8	1.3	0.03	(0)	3	0.13	0.8	(0)	0	-	乾35 g相当量を含む
01012	2.6	0.38	3.90	1	3	1	29	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0.6	0	0	(0)	0.41	0.09	6.3	8.9	0.35	(0)	38	1.03	7.5	(0)	0	-	
01171	0.1	0.04	0.20	1	1	1	3	0	Tr	39	0	39	3	(0)	0.1	0.1	(0)	(0)	(0)	0.04	0.16	0.4	(1.0)	0.02	(0)	3	0.19	0.5	(0)	0.2	-	天ぷら粉39、水61 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
01172	0.1	0.04	0.26	0	1	2	4	0	Tr	1	0	1	0	-	7.6	0.1	17.2	0.5	81	0.05	0.14	0.5	1.2	0.03	(0)	4	0.21	0.7	(0)	0.2	-	別名：揚げ玉、天かす 植物油（なたね油）：47.0 g 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
01063	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	4.8	0.11	(0)	13	0.65	4.0	(0)	0	-	
01064	0.7	0.14	0.35	0	32	1	13	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0.1	0	0	(0)	0.06	0.03	0.6	1.7	0.02	(0)	4	0.28	1.6	(0)	1.2	-	1.5 %食塩水でゆでた場合
01173	0.7	0.14	0.33	0	31	1	12	0	[0]	[0]	[0]	0	0	0	0.8	0.1	1.5	Tr	6	0.06	0.03	0.6	1.5	0.02	0	4	0.27	1.5	0	1.1	-	原材料配合割合：マカロニ・スパゲッティゆで95、なたね油5
01080	1.8	0.27	2.06	Tr	3	0	65	(0)	0	1	0	1	Tr	(0)	1.2	0.1	0.1	0	(0)	0.41	0.04	6.3	8.0	0.45	(0)	27	1.37	6.0	(0)	0	-	うるち米
01151	1.5	0.22	1.30	0	2	0	79	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0.2)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.12	0.02	1.6	3.6	(0.12)	(0)	(12)	(0.67)	(1.4)	(0)	0	-	歩留り：90～91 %
01088	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	0.8	0.02	(0)	3	0.25	0.5	(0)	0	-	精白米47 g相当量を含む
																																別名：ばれいしょ（馬鈴薯）
02063	0.2	0.09	0.42	1	0	1	3	(0)	Tr	2	Tr	2	Tr	(0)	Tr	0	0	0	1	0.08	0.03	1.6	1.9	0.20	(0)	20	0.49	0.5	28	0	-	廃棄部位：損傷部及び芽 有機酸：0.5 g
02064	0.3	0.12	0.45	1	Tr	1	3	(0)	1	6	Tr	7	1	(0)	0.1	0	0	0	1	0.07	0.02	1.7	2.1	0.19	(0)	15	0.33	0.6	13	0	-	損傷部及び芽を除いたもの 有機酸：0.5 g
02065	0.4	0.14	0.55	2	0	2	4	(0)	1	15	1	16	1	(0)	1.1	0	2.2	0.1	11	0.09	0.03	2.3	2.7	0.22	(0)	26	0.45	0.8	16	0	-	損傷部及び芽を除いたもの 植物油（なたね油）：5.4 g 有機酸：0.7 g
02017	0.2	0.09	0.37	1	0	4	3	(0)	Tr	2	Tr	3	Tr	(0)	Tr	0	0	0	1	0.09	0.03	1.5	1.8	0.20	(0)	20	0.50	0.4	28	0	-	廃棄部位：表層 有機酸：0.5 g
02019	0.2	0.10	0.10	0	0	2	3	(0)	Tr	2	Tr	3	Tr	(0)	0.1	Tr	Tr	Tr	(0)	0.07	0.03	1.0	1.3	0.18	(0)	18	0.41	0.3	18	0	-	表層を除いたもの 有機酸：0.4 g
02018	0.3	0.08	0.12	Tr	Tr	1	4	(0)	1	4	1	5	Tr	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.08	0.03	1.0	1.3	0.22	(0)	21	0.50	0.4	11	0	-	廃棄部位：表皮 有機酸：0.5 g
02066	0.3	0.10	0.40	1	0	Tr	3	(0)	Tr	2	Tr	2	Tr	(0)	Tr	0	0	0	1	0.09	0.03	1.4	1.7	0.20	(0)	17	0.47	0.4	23	0	-	廃棄部位：表皮 有機酸：0.5 g
02067	0.4	0.14	0.48	1	0	Tr	4	(0)	1	13	1	14	1	(0)	1.2	0	2.3	0.1	11	0.10	0.02	2.2	2.6	0.24	(0)	24	0.50	0.7	16	0	-	表層を除いたもの 植物油（なたね油）：5.7 g 有機酸：0.6 g

本表

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	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 低分子量水溶性	食物繊維 高分子量水溶性	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	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
		豆類																									
		あずき																									
04001	251	全粒、乾	0	343	1434	14.2	20.8	17.4	2.0	0.8	0.24	0.06	0.50	0	59.6	46.5	5.3	2.4	17.1	24.8	3.4	1	1300	70	130	350	5.5
04002	252	全粒、ゆで	0	146	610	63.9	8.6	7.3	0.8	(0.3)	(0.10)	(0.02)	(0.21)	(0)	25.6	18.2	1.7	0.8	6.2	8.7	1.0	1	430	27	43	95	1.6
		あん																									
04004	254	こし生あん	0	155	649	62.0	9.8	8.3	0.6	(0.3)	(0.07)	(0.02)	(0.15)	(0)	27.1	26.0	-	0.3	6.5	6.8	0.5	3	60	73	30	85	2.8
04005	255	さらしあん（乾燥あん）	0	374	1565	7.8	23.5	19.8	1.0	(0.4)	(0.12)	(0.03)	(0.24)	(0)	66.8	52.4	-	1.0	25.8	26.8	1.0	11	170	58	83	210	7.2
04101		こし練りあん（並あん）	0	261	1090	35.0	5.6	-	0.3	-	-	-	-	(0)	58.8	-	-	(0.2)	(3.7)	(3.9)	0.3	2	35	42	17	49	1.6
04102		こし練りあん（中割りあん）	0	268	1120	33.2	5.1	-	0.3	-	-	-	-	(0)	61.1	-	-	(0.2)	(3.4)	(3.5)	0.3	2	32	38	16	44	1.5
04103		こし練りあん（もなかあん）	0	298	1246	25.7	5.1	-	0.3	-	-	-	-	(0)	68.6	-	-	(0.2)	(3.4)	(3.5)	0.3	2	32	38	16	44	1.5
04006	256	つぶし練りあん	0	244	1021	39.3	5.6	4.8	0.6	0.3	0.09	0.02	0.16	0	54.0	54.7	-	0.5	5.2	5.7	0.5	56	160	19	23	73	1.5
		いんげんまめ																									
04007	257	全粒、乾	0	339	1420	15.3	22.1	17.3	2.5	1.5	0.28	0.21	0.91	(0)	56.4	41.8	-	3.3	16.2	19.6	3.7	Tr	1400	140	150	370	5.9
04008	258	全粒、ゆで	0	147	615	63.6	9.3	(7.3)	1.2	(0.7)	(0.13)	(0.10)	(0.42)	(0)	24.5	17.3	-	1.5	12.0	13.6	1.4	Tr	410	62	46	140	2.0
04010	260	こし生あん	0	155	649	62.3	9.4	(7.4)	0.9	(0.5)	(0.10)	(0.08)	(0.32)	(0)	27.0	-	-	0.5	8.0	8.5	0.4	9	55	60	45	75	2.7
		だいず																									
		［全粒・全粒製品］																									
		全粒																									
04023	276	国産、黄大豆、乾	0	422	1765	12.4	33.8	32.1	19.7	18.6	2.59	4.80	10.39	Tr	29.5	7.0	4.6	1.5	15.4	21.5	4.7	1	1900	180	220	490	6.8
04024	278	国産、黄大豆、ゆで	0	176	738	65.4	14.8	13.8	9.8	(9.2)	(1.28)	(2.38)	(5.15)	(Tr)	8.4	1.6	1.3	0.9	6.4	8.5	1.6	1	530	79	100	190	2.2
		きな粉																									
04096		脱皮大豆、青大豆	0	440	1840	5.2	36.6	33.8	24.6	23.0	3.29	5.43	13.32	1	28.3	6.8	5.5	2.1	13.1	20.8	5.3	1	2100	190	220	700	6.7
		［豆腐・油揚げ類］																									
04032	292	木綿豆腐	0	80	334	85.9	7.0	6.6	4.9	4.5	0.79	0.92	2.60	0	1.5	0.8	0.5	0.2	0.3	1.1	0.7	9	110	93	57	88	1.5
04097		木綿豆腐（凝固剤：塩化マグネシウム）	0	80	334	85.9	7.0	6.6	4.9	4.5	0.79	0.92	2.60	0	1.5	0.8	0.5	0.2	0.3	1.1	0.7	21	110	40	76	88	1.5
04098		木綿豆腐（凝固剤：硫酸カルシウム）	0	80	334	85.9	7.0	6.6	4.9	4.5	0.79	0.92	2.60	0	1.5	0.8	0.5	0.2	0.3	1.1	0.7	3	110	150	34	88	1.5
04033	293	絹ごし豆腐	0	62	260	88.5	5.3	5.2	3.5	(3.2)	(0.57)	(0.66)	(1.86)	(0)	2.0	1.0	0.6	0.1	0.3	0.9	0.7	11	150	75	50	68	1.2
04099		絹ごし豆腐（凝固剤：塩化マグネシウム）	0	62	260	88.5	5.3	5.2	3.5	(3.2)	(0.57)	(0.66)	(1.86)	(0)	2.0	1.0	0.6	0.1	0.3	0.9	0.7	19	150	30	63	68	1.2
04100		絹ごし豆腐（凝固剤：硫酸カルシウム）	0	62	260	88.5	5.3	5.2	3.5	(3.2)	(0.57)	(0.66)	(1.86)	(0)	2.0	1.0	0.6	0.1	0.3	0.9	0.7	7	150	120	33	68	1.2
		種実類																									
		チアシード																									
05046		乾	0	494	2067	6.5	20.0	18.2	33.9	32.7	3.51	2.26	25.52	1	34.5	0.9	1.9	3.8	31.2	36.9	4.7	0	760	570	360	820	7.6
		らっかせい																									
05034	383	大粒種、乾	30	560	2344	6.0	25.2	23.5	47.0	46.4	8.25	22.57	13.59	(0)	19.4	10.7	0.7	0.6	7.2	8.5	2.3	2	740	49	170	380	1.6
05035	385	大粒種、いり	30	588	2462	1.7	25.0	23.1	49.6	50.5	9.00	24.54	14.83	(0)	21.3	10.8	0.8	0.7	9.8	11.4	2.4	2	760	50	200	390	1.7
05036	387	バターピーナッツ	0	601	2513	2.4	23.3	22.1	53.2	51.8	10.27	23.55	15.72	(0)	18.3	8.9	0.6	1.0	7.9	9.5	2.8	120	700	50	190	380	2.0
05037	388	ピーナッツバター	0	636	2659	1.2	20.6	19.3	50.4	47.8	11.28	19.88	14.62	(0)	24.9	19.8	0.8	0.8	6.0	7.6	2.9	350	650	47	180	370	1.6
		野菜類																									
		（えんどう類）																									
		グリンピース																									
06025	418	冷凍	0	98	411	75.7	5.8	4.4	0.7	0.5	0.11	0.09	0.25	(0)	17.1	11.4	0.8	1.5	7.1	9.3	0.8	9	240	27	31	110	1.6
06374		冷凍、ゆで	0	103	430	74.6	6.2	4.7	0.7	0.5	0.12	0.09	0.26	(0)	17.8	11.6	1.0	1.2	8.1	10.3	0.7	8	210	29	32	110	1.7
06375		冷凍、油いため	0	139	584	70.1	6.3	4.7	4.6	4.0	0.37	2.29	1.19	Tr	18.2	11.8	0.9	1.3	7.2	9.3	0.8	10	260	28	33	110	1.7
		ちぢみゆきな																									
06376		葉、生	15	35	145	88.1	3.6	-	0.6	-	-	-	-	(0)	5.7	-	-	1.3	2.6	3.9	1.7	18	570	180	30	88	3.0
06377		葉、ゆで	15	34	142	89.1	3.8	-	0.7	-	-	-	-	(0)	5.2	-	-	1.5	2.8	4.3	1.0	15	320	130	21	82	1.4

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	ナイアシン当量	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	アルコール	備考
	可食部100 g当たり																																
	mg			μg											mg				μg	mg					μg				mg	g	g		
豆類																																	
あずき																																	
全粒、乾	2.4	0.68	1.09	0	1	2	210	(0)	2	8	1	9	1	(0)	0.1	0.2	3.0	10.9	8	0.46	0.16	2.2	6.2	0.40	(0)	130	1.02	9.6	2	0	-	有機酸：1.2 g
全粒、ゆで	0.9	0.30	0.44	0	Tr	1	90	(0)	Tr	4	Tr	4	Tr	(0)	0.1	0.1	1.3	4.2	3	0.15	0.04	0.5	2.2	0.11	(0)	23	0.43	3.3	Tr	0	-	有機酸：0.3 g
あん																																	
こし生あん	1.1	0.23	0.74	Tr	1	1	59	(0)	-	-	-	0	(0)	(0)	0	0	1.4	3.8	7	0.02	0.05	0.1	1.8	0	(0)	2	0.07	2.5	Tr	0	-	
さらしあん（乾燥あん）	2.3	0.40	1.33	2	1	13	150	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0	3.4	3.9	5	0.01	0.03	0.8	5.1	0.03	(0)	2	0.10	7.2	Tr	0	-	
こし練りあん（並あん）	0.6	0.14	0.42	0	0	1	34	(0)	[0]	[0]	[0]	0	(0)	(0)	0	0	0.8	2.2	4	0.01	0.03	0.1	1.0	0	(0)	1	0.04	1.4	0	0	-	加糖あん 配合割合：こし生あん100、上白糖70、水あめ7
こし練りあん（中割りあん）	0.6	0.12	0.38	0	0	1	31	(0)	[0]	[0]	[0]	0	(0)	(0)	0	0	0.7	2.0	4	0.01	0.03	0.1	0.9	0	(0)	1	0.04	1.3	0	0	-	加糖あん 配合割合：こし生あん100、上白糖85、水あめ7
こし練りあん（もなかあん）	0.6	0.12	0.38	0	0	1	31	(0)	[0]	[0]	[0]	0	(0)	(0)	0	0	0.7	2.0	4	0.01	0.03	0.1	0.9	0	(0)	1	0.04	1.3	0	0	-	加糖あん 配合割合：こし生あん100、上白糖100、水あめ7
つぶし練りあん	0.7	0.20	0.40	0	Tr	1	49	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	Tr	0.9	1.9	6	0.02	0.03	0.1	1.1	0.03	0	8	0.18	1.7	Tr	0.1	-	加糖あん
いんげんまめ																																金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む
全粒、乾	2.5	0.77	1.93	0	1	3	110	(0)	Tr	6	Tr	6	Tr	(0)	0.1	0	2.0	0.1	8	0.64	0.16	2.0	6.1	0.37	(0)	87	0.65	9.5	Tr	0	-	
全粒、ゆで	1.0	0.32	0.84	0	Tr	Tr	27	(0)	Tr	3	0	3	Tr	(0)	0	0	1.3	0.1	3	0.22	0.07	0.6	(2.3)	0.08	(0)	32	0.15	3.7	Tr	0	-	
こし生あん	0.8	0.09	0.73	0	5	Tr	6	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0	0	1.5	0.1	3	0.01	0.02	0	(1.7)	0	(0)	14	0.07	2.8	Tr	0	-	
だいず																																	
［全粒・全粒製品］																																	
全粒																																	
国産、黄大豆、乾	3.1	1.07	2.27	0	5	3	350	(0)	Tr	7	1	7	1	(0)	2.3	0.9	13.0	8.6	18	0.71	0.26	2.0	10.2	0.51	(0)	260	1.36	27.5	3	0	-	有機酸：1.7 g
国産、黄大豆、ゆで	1.9	0.23	1.01	0	2	Tr	77	(0)	0	3	0	3	Tr	(0)	1.6	0.8	4.2	3.2	7	0.17	0.08	0.4	3.9	0.10	(0)	41	0.26	9.8	Tr	0	-	有機酸：0.4 g
きな粉																																	
脱皮大豆、青大豆	4.1	1.19	2.63	Tr	7	3	380	(0)	9	66	1	71	6	(0)	7.5	1.4	18.7	6.1	81	0.48	0.27	2.1	10.7	0.56	(0)	210	0.93	30.6	Tr	0	-	有機酸：1.9 g
［豆腐・油揚げ類］																																	
木綿豆腐	0.6	0.16	0.41	6	4	4	44	(0)	0	Tr	0	Tr	0	(0)	0.2	Tr	2.9	1.3	6	0.09	0.04	0.2	1.9	0.05	(0)	12	0.02	4.1	0	0	-	凝固剤の種類は問わないもの 有機酸：0.2 g
木綿豆腐（凝固剤：塩化マグネシウム）	0.6	0.16	0.41	6	4	4	44	(0)	0	Tr	0	Tr	0	(0)	0.2	Tr	2.9	1.3	6	0.09	0.04	0.2	1.9	0.05	(0)	12	0.02	4.1	0	0.1	-	有機酸：0.2 g
木綿豆腐（凝固剤：硫酸カルシウム）	0.6	0.16	0.41	6	4	4	44	(0)	0	Tr	0	Tr	0	(0)	0.2	Tr	2.9	1.3	6	0.09	0.04	0.2	1.9	0.05	(0)	12	0.02	4.1	0	0	-	有機酸：0.2 g
絹ごし豆腐	0.5	0.16	0.34	1	1	1	69	(0)	0	Tr	0	Tr	0	(0)	0.1	Tr	2.3	1.0	9	0.11	0.04	0.2	1.6	0.06	(0)	12	0.09	3.5	0	0	-	凝固剤の種類は問わないもの 有機酸：0.2 g
絹ごし豆腐（凝固剤：塩化マグネシウム）	0.5	0.16	0.34	1	1	1	69	(0)	0	Tr	0	Tr	0	(0)	0.1	Tr	2.3	1.0	9	0.11	0.04	0.2	1.6	0.06	(0)	12	0.09	3.5	0	0	-	有機酸：0.2 g
絹ごし豆腐（凝固剤：硫酸カルシウム）	0.5	0.16	0.34	1	1	1	69	(0)	0	Tr	0	Tr	0	(0)	0.1	Tr	2.3	1.0	9	0.11	0.04	0.2	1.6	0.06	(0)	12	0.09	3.5	0	0	-	有機酸：0.2 g
種実類																																	
チアシード																																	
乾	5.9	1.79	4.80	0	11	8	44	(0)	0	3	Tr	3	Tr	(0)	0.3	0	13.8	0.5	1	0.97	0.25	9.8	14.7	0.42	(0)	84	0.53	23.7	1	0	-	ポリフェノール：0.4 g、有機酸：0.8 g
らっかせい																																別名：なんきんまめ、ピーナッツ
大粒種、乾	2.3	0.59	1.56	1	20	4	88	(0)	0	6	3	8	1	(0)	11.4	0.3	7.1	0.3	0	0.41	0.10	19.5	24.1	0.49	(0)	76	2.56	92.3	0	0	-	廃棄率：殻 26 % 及び種皮 4 % 有機酸：0.3 g
大粒種、いり	3.0	0.69	2.15	1	2	0	96	(0)	0	5	3	6	1	(0)	10.4	0.3	7.0	0.3	Tr	0.24	0.13	23.1	27.5	0.46	(0)	58	2.20	105.0	0	0	-	廃棄率：殻 27 % 及び種皮 3 % 有機酸：0.4 g
バターピーナッツ	3.1	0.64	2.81	1	5	1	68	(0)	0	4	2	5	Tr	(0)	1.9	0.2	3.3	0.4	Tr	0.20	0.10	17.0	21.1	0.48	(0)	98	2.42	95.6	0	0.3	-	有機酸：0.3 g
ピーナッツバター	2.7	0.65	1.45	1	5	3	92	(0)	0	3	2	4	Tr	(0)	4.8	0.3	7.1	0.5	Tr	0.10	0.09	16.1	19.6	0.36	(0)	86	1.87	78.7	(0)	0.9	-	有機酸：0.3 g
野菜類																																	
（えんどう類）																																	
グリンピース																																別名：みえんどう	
冷凍	1.0	0.17	0.38	0	1	1	77	(0)	18	430	1	440	36	(0)	Tr	0	1.6	Tr	27	0.29	0.11	2.1	3.0	0.09	0	77	0.39	5.3	20	0	-	硝酸イオン：0 g、有機酸：0.2 g
冷凍、ゆで	1.0	0.16	0.39	0	1	1	60	(0)	18	490	2	500	41	(0)	Tr	0	1.7	0	29	0.27	0.09	2.0	2.9	0.08	0	68	0.36	5.2	13	0	-	硝酸イオン：0 g、有機酸：0.2 g
冷凍、油いため	1.0	0.18	0.41	0	1	1	74	(0)	18	460	2	470	39	(0)	0.8	0	3.1	Tr	34	0.31	0.12	2.1	3.1	0.09	0	81	0.48	5.8	16	0	-	植物油（なたね油）：3.9 g 硝酸イオン：0 g、有機酸：0.2 g
ちぢみゆきな																																	
葉、生	0.9	0.09	0.41	-	-	-	-	(0)	12	4200	28	4300	350	(0)	-	-	-	-	390	0.09	0.21	1.6	2.1	-	(0)	180	0.29	-	69	0	-	廃棄部位：株元 硝酸イオン：0.2 g、有機酸：0 g
葉、ゆで	0.7	0.09	0.32	-	-	-	-	(0)	14	5900	40	5900	500	(0)	-	-	-	-	500	0.06	0.12	0.7	1.4	-	(0)	120	0.27	-	39	0	-	廃棄部位：株元 ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.2 g、有機酸：0 g

本表

| 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 | 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 低分子量水溶性 | 食物繊維 高分子量水溶性 | 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 | 無機質 亜鉛 | 無機質 銅 | 無機質 マンガン | 無機質 ヨウ素 | 無機質 セレン | 無機質 クロム | 無機質 モリブデン | ビタミン 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 | ナイアシン当量 | B_6 | B_{12} | 葉酸 | パントテン酸 | ビオチン | C | 食塩相当量 | アルコール | 備考 |
|---|---|---

本表

| 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 | 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 低分子量水溶性 | 食物繊維 高分子量水溶性 | 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 | 無機質 亜鉛 | 無機質 銅 | 無機質 マンガン | 無機質 ヨウ素 | 無機質 セレン | 無機質 クロム | 無機質 モリブデン | ビタミン 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 | ナイアシン当量 | B_6 | B_{12} | 葉酸 | パントテン酸 | ビオチン | C | 食塩相当量 | アルコール | 備考 |
|---|---|---

本表

| 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 | 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 低分子量水溶性 | 食物繊維 高分子量水溶性 | 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 | 無機質 亜鉛 | 無機質 銅 | 無機質 マンガン | 無機質 ヨウ素 | 無機質 セレン | 無機質 クロム | 無機質 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 | ナイアシン当量 | B_6 | B_{12} | 葉酸 | パントテン酸 | ビオチン | C | 食塩相当量 | アルコール | 備考 |
|---|---|---