

主な料理のつ(SV)数早見表

料理区分		料理名	主材料	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
主食	米類	ご飯(軽く1杯分)	ご飯	1				
		おにぎり(1個分)	ご飯	1				
		ご飯(普通盛り1杯分)	ご飯	1.5				
		ご飯(大盛り1杯分)	ご飯	2				
		親子丼	ご飯、タマネギ、鶏肉、卵	2	1	2		
		チャーハン	ご飯、にんじん、しいたけ、ピーマン、ハム、卵	2	1	2		
		カレーライス	ご飯、じゃが芋、タマネギ、にんじん、豚肉	2	2	2		
	パン類	食パン(6枚切り)	パン	1				
		調理パン	パン	1				
		ピザトースト	パン、チーズ	1				4
		ハンバーガー	パン、合挽き肉	1			2	
		ミックスサンドイッチ	パン、きゅうり、レタス、ハム、卵、チーズ	1	1	1	1	
	めん類	ラーメン	中華麺	2				
		ざるそば	そば	2				
		スパゲティナポリタン	スパゲティ、タマネギ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	2		1		
		焼きそば	中華麺、キャベツ、タマネギ、にんじん、ピーマン、豚肉	1		2	1	
		だご汁	小麦粉、もち米の粉、煮干、しいたけ、ごぼう、里芋、にんじん	1		1		
		ちゃんぽん	ちゃんぽん玉、豚肉、イカ、かまぼこ、あさり、エビ、タマネギ、キャベツ、もやし、きくらげ、小ねぎ	1		1	2	

料理区分		料理名	主材料	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	その他の穀物食品	たこ焼き	小麦粉、たこ、卵	1		1		
		お好み焼き	小麦粉、キャベツ、山芋、豚肉、イカ、サクラエビ	1	1	3		
副菜	野菜	ほうれん草のお浸し	ほうれん草		1			
		茹でブロッコリー	ブロッコリー		1			
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ		1			
		根菜の汁	大根、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ		1			
		きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり、わかめ		1			
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん		1			
		コーンスープ	スイートコーン、タマネギ		1			
		野菜の煮しめ	里芋、しいたけ、たけのこ、にんじん、れんこん、こんにゃく、ごぼう等		2			
		もやしのにら炒め	もやし、にら、にんじん		1			
		なすのしぎやき	なす、ピーマン		2			
	野菜の天ぷら	かぼちゃ、さつまいも、大根、ししとうがらし、なす、れんこん		1				
	いも類	里芋の煮物	里芋、しいたけ、にんじん、さやいんげん		2			
		ポテトサラダ	じゃが芋、きゅうり、にんじん		1			
		コロッケ	じゃが芋、タマネギ		2			
	海藻類	海藻とツナのサラダ	とさかのり、きゅうり、わかめ		1			
		ひじきの煮物	ひじき、にんじん		1			
その他	タイピーエン	緑豆春雨、豚肉、いか、エビ、あさり、白菜、にんじん、タマネギ、ピーマン、しいたけなど		2	2			
主菜	肉類	ウィンナーのソティ	ウィンナー			1		

料理区分		料理名	主材料	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
		焼きとり	鶏肉			2		
		ロールキャベツ	豚肉、ベーコン、キャベツ、タマネギ		3	1		
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			3		
		ギョーザ	豚肉、キャベツ		1	2		
		豚肉のしょうが焼き	豚肉			3		
		肉じゃが	牛肉、じゃが芋、しらたき、タマネギ		3	1		
		クリームシチュー	鶏肉、じゃが芋、タマネギ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、牛乳		3	2	1	
		ビーフステーキ	牛肉			5		
		ハンバーグ	牛肉、豚肉、タマネギ、レタス		1	3		
		すき焼き	牛肉、卵、豆腐、しらたき、春菊、しいたけ、ねぎ		2	4		
	魚類	さしみ	まぐろ、イカ			2		
		干物	かます			2		
		魚のムニエル	さけ			3		
		煮魚	さば			2		
		さんまの塩焼き	さんま			2		
		魚の照り焼き	ぶり			2		
		魚のフライ	たら			2		
		天ぷら(盛り合わせ)	きす、イカ、エビ、大根、さつま芋、にんじん、しいたけ、ししとうがらし		1	2		
	卵類	茶碗蒸し	卵、鶏肉、かまぼこ			1		
		目玉焼き	卵			1		

料理区分		料理名	主材料	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	大豆・大豆製品	卵焼き	卵			2		
		冷奴	豆腐			1		
		納豆	納豆			1		
		麻婆豆腐	豚肉、豆腐			2		
牛乳・乳製品	乳類	ヨーグルト	ヨーグルト				1	
		牛乳	牛乳				2	
果物	果物類	みかん(1個)	みかん					1
		りんご(半分)	りんご					1
		なし(半分)	なし					1
		ぶどう(半房)	ぶどう					1
		かき(1個)	かき					1