

主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ及び栄養素構成

出展：(社)日本栄養士会「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

料理区分	No	料理名	エネルギー kcal	「つ(SV)」※3, 4, 5サイズ (いずれも主材料の重量, 栄養素量による)					主材料※2	
				主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
主食	1	白がゆ	142	1					米	
	2	ご飯・S(茶碗軽く1杯分)	168	1					ご飯	
	3	おにぎり(1個分)	170	1					ご飯	
	4	ご飯・M(茶碗1杯分)	252	1.5					ご飯	
	5	ご飯・L(茶碗大盛り1杯分)	336	2					ご飯	
	6	エビピラフ	475	2	1	1			米, 玉ねぎ, マッシュルーム, えび	
	7	すし(にぎり)	501	2		2			米, まぐろ, いか, えび, 卵等	
	8	親子丼	511	2	1	2			ご飯, 玉ねぎ, 皮なし鶏むね肉, 卵	
	9	天丼	555	2		1			ご飯, えび	
	10	ビビンバ	623	2	2	2			ご飯, ほうれん草, だいこん, ぜんまい, 牛かた肉, 卵	
	11	うな重	633	2		3			ご飯, うなぎかば焼き	
	12	チキンライス	652	2		1			ご飯, 皮つき鶏もも肉	
	13	チャーハン	695	2	1	2			米, にんじん, 根深ねぎ, しいたけ, ピーマン, ハム, 卵	
	14	カレーライス	761	2	2	2			ご飯, じゃが芋, 玉ねぎ, にんじん, 豚もも肉	
	15	カツ丼	865	2	1	3			ご飯, タマネギ, 豚もも肉	
	パン類	16	食パン(6枚切り)	158	1					食パン
		17	ぶどうパン	215	1					ぶどうパン
		18	トースト(6枚切り)	218	1					食パン
		19	食パン(4枚切り)	238	1					食パン
		20	ロールパン(2個)	190	1					ロールパン
		21	調理パン	283	1					コッペパン
		22	トースト(4枚切り)	297	1					食パン
		23	ピザトースト	335	1			4		食パン, チーズ
		24	クロワッサン(2個)	358	1					クロワッサン
		25	ハンバーガー	503	1		2			コッペパン, 合挽き肉
		26	ミックスサンドイッチ	545	1	1	1	1		食パン, きゅうり, レタス, ハム, 卵, チーズ
	めん類	27	かけうどん	404	2					うどん
		28	ラーメン	426	2					中華めん
		29	チャーシューメン	431	2	1	1			中華めん, めんま, 青菜, 焼き豚
		30	ざるそば	432	2					そば
		31	マカロニグラタン	450	1			2		マカロニ, 牛乳, パルメザンチーズ
		32	スパゲッティ(ナポリタン)	518	2	1				スパゲッティ, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン
		33	焼きそば	539	1	2	1			中華蒸しめん, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 豚もも肉
		34	天ぷらうどん	638	2		1			うどん, えび
		35	天津メン	680	2		2			中華めん, 卵
	その他の穀物食品	36	たこ焼き	324	1		1			小麦粉, たこ, 卵
		37	お好み焼き	547	1	1	3			小麦粉, キャベツ, 山芋, 豚ばら肉, いか, さくらえび

料理区分	No	料理名	エネルギー kcal	「つ(SV)※3, 4, 5」サイズ (いずれも主材料の重量, 栄養素量による)					主材料※2	
				主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物		
副菜	43	小松菜の炒め煮	100		1				小松菜, 切り干し大根	
	44	かぼちの煮物	124		1				かぼち	
	45	ほうれん草の中国風炒め物	212		2				ほうれん草, もやし, たけのこ	
	46	根菜の汁	24		1				大根, ごぼう, しいたけ, にんじん, 根深ねぎ	
	47	きゅうりのもろみ添え	29		1				きゅうり	
	48	きゅうりとわかめの酢の物	31		1				きゅうり, わかめ	
	49	キャベツのサラダ	53		1				キャベツ, きゅうり, にんじん	
	50	レタスときゅうりのサラダ	53		1				レタス, きゅうり, トマト	
	51	野菜スープ	62		1				キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, さやえんどう, セロリー	
	52	枝豆	67		1				枝豆	
	53	なます	94		1				大根, にんじん	
	54	きんぴらごぼう	101		1				ごぼう, にんじん	
	55	切り干し大根の煮物	115		1				切り干し大根, しいたけ, にんじん	
	56	コーンスープ	133		1				スイートコーン, 玉ねぎ	
	57	野菜の煮しめ	134		2				里芋, しいたけ, にんじん, れんこん, こんにゃく, ごぼう, たけのこ	
	58	もやしにら炒め	193		1				もやし, にら, にんじん	
	59	なすのしぎやき	207		2				なす, ピーマン	
	60	キャベツの炒め物	213		2				キャベツ, 玉ねぎ, しいたけ, にんじん, ピーマン	
	61	野菜の天ぷら	234		1				かぼち, さつま芋, 大根, ししとうがらし, なす, れんこん	
	いも類	62	じゃが芋のみそ汁	74		1				じゃが芋, 玉ねぎ, わかめ
		63	里芋の煮物	118		2				里芋, しいたけ, にんじん, さやいんげん
64		ポテトフライ	122		1				じゃが芋	
65		ふかし芋	131		1				さつま芋	
66		ポテトサラダ	169		1				じゃが芋, きゅうり, にんじん	
67		じゃが芋の煮物	172		2				じゃが芋, 玉ねぎ, にんじん	
68		コロッケ	312		2				じゃが芋, 玉ねぎ	
大豆以外の豆類	69	うずら豆の含め煮	109		1				えんどう豆	
きのこ類	70	きのこのバター炒め	73		1				えのきたけ, しいたけ, しめじ	
海藻類	71	海藻とツナのサラダ	67		1				とさかのり, きゅうり, わかめ	
	72	ひじきの煮物	95		1				ひじき, にんじん	

料理区分	No	料理名	エネルギー kcal	「つ(SV)※3, 4, 5」サイズ (いずれも主材料の重量, 栄養素量による)					主材料※2	
				主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物		
主菜	75	ロールキャベツ	239		3	1			豚ひき肉, ベーコン, キャベツ, 玉ねぎ	
	76	鶏肉のから揚げ	298			3			皮つき鶏もも肉	
	77	ギョーザ	345		1	2			豚ひき肉, キャベツ	
	78	豚肉のしょうが焼き	345			3			豚かたロース肉	
	79	肉じゃが	352		3	1			牛かた肉, じゃが芋, しらたき, 玉ねぎ	
	80	トンカツ	352			3			豚ロース肉	
	81	クリームシチュー	382		3	2	1		皮つき鶏もも肉, じゃが芋, 玉ねぎ, にんじん, フロコロー, マッシュルーム, 牛乳	
	82	ビーフステーキ	399			5			牛ヒレ肉	
	83	ハンバーグ	405		1	3			牛ひき肉, 豚ひき肉, 玉ねぎ, レタス	
	84	酢豚	644		2	3			豚かたロース肉, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, ピーマン	
	85	すき焼き	668		2	4			牛かたロース肉, 卵, 豆腐, しらたき, 春菊, しいたけ, 根深ねぎ	
	魚類	86	さしみ	76			2			まぐろ, いか
		87	干物	79			2			かます
	88	たたき	96			3			かつお	
	89	さけの塩焼き	119			2			さけ	
	90	魚のムニエル	192			3			さけ	
	91	煮魚	205			2			さば	
	92	さんまの塩焼き	211			2			さんま	
	93	魚の照り焼き	218			2			ぶり	
	94	南蛮漬け	229			2			あじ	
	95	おでん	236		4	2			木綿豆腐, さつま揚げ, ちくわ, 大根, こんにやく, 里芋, ふき, ごぼう	
	96	魚のフライ	247			2			たら	
	97	天ぷら(盛り合せ)	405		1	2			きす, いか, えび, 大根, さつま芋, にんじん, しいたけ, ししとうがらし	
	卵類	98	茶碗蒸し※6	69			1			卵, 鶏ささみ肉, かまぼこ
		99	目玉焼き	112			1			卵
	100	卵焼き	150			2			卵	
101	スクランブルエッグ(オムレツ)	218			2			卵		
大豆・ 大豆製品	102	冷奴	95			1			絹ごし豆腐	
	103	納豆	107			1			納豆	
	104	がんもどきの煮物	176		1	2			がんもどき, 大根, にんじん, 春菊	
	105	麻婆豆腐	230			2			豚ひき肉, 木綿豆腐	
	106	ヨーグルト	56				1		ヨーグルト	
牛乳・ 乳製品	乳類	107	プロセスチーズ(スライスチーズ)	68			1		チーズ	
		108	牛乳	134				2	牛乳	
果物	果実類	109	もも	40				1	もも	
		110	みかん	46				1	みかん	
		111	りんご	54				1	りんご	
		112	なし	54				1	なし	
		113	ぶどう	59				1	ぶどう	
		114	かき	60				1	かき	

※1 網掛けしている欄は、脂質については20g以上、食塩相当量については3g以上を含む料理である。

※2 「つ(SV)」に反映されているもののみを表示した。

※3 1つ(SV)の基準値は、炭水化物40g、たんぱく質6g、野菜重量70g、カルシウム100mg、果物重量100g

※4 「つ(SV)」の算出は、上記基準に照らし、1つ(SV)は2/3以上1.5未満、2つ(SV)は1.5以上2.5未満、3つ(SV)は2.5以上3.5未満、4つ(SV)、5つ(SV)も先と同様とした。

※5 食材料の重量は原則として生の重量とした(副菜重量の「つ(SV)」の算出に際しては、乾物は戻した重量として扱った)。

※6 茶碗蒸しは本来主菜ではないが、多様な活用の状況を考慮して主菜に加えた。

※7 表中の値は、五訂増補日本食品標準成分表を基に算出した。