

参考1 いろいろな料理の量「〇つ」を知ろう

脂肪の多いもの
(1つの料理で20g以上)



食塩の多いもの
(1つの料理で3g以上)



主 食 (ごはん、パン、めん)	料理名	主な材料	料理区分別の量「〇つ」*					エネルギー (kcal)	注意!
			主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物		
ごはん類	ごはん(小盛)	ごはん(100g)	1					170	
	ごはん(中盛)	ごはん(150g)	1.5					250	
	ごはん(大盛)	ごはん(200g)	2					340	
	おにぎり(1個)	ごはん(100g)	1					170	
	もち	もち(小2枚)	1					240	
	盛り合わせずし	ごはん、ぶり、いか、甘えび、さわら、まぐろ、卵	2		2			470	
	ちらしずし	ごはん、れんこん、干しいたけ、かんぴょう、にんじん、卵	2	1	0.5			400	
	押しずし(3枚)	ごはん、しめさば	2		1			420	
	笹の葉ずし(2枚)	ごはん、さけ(ます、たいなど)	1		0.5			210	
	いなりずし(3個)	ごはん、油揚げ	1		1			340	
	巻きずし(5個)	ごはん、干しいたけ、かんぴょう、きゅうり	1	0.5				200	
	親子丼	ごはん、玉ねぎ、鶏肉、卵	2	1	2			510	
	カツ丼	ごはん、玉ねぎ、豚肉	2	1	3			870	
	五目ごはん	米、ごぼう、にんじん、こんにゃく、干しいたけ、鶏肉	1	0.5	0.5			300	
	たけのこごはん	米、たけのこ	1	0.5				310	
	カキごはん	米、カキ、ごぼう、にんじん	1	0.5	0.5			320	
	さつまいもごはん	米、さつまいも	1	1				340	
	赤飯	もち米、小豆	1					290	
	チャーハン	ごはん、にんじん、ねぎ、しいたけ、ピーマン、ハム、卵	2	1	2			700	
	オムライス	ごはん、鶏肉、卵	2		3			660	
カレーライス	ごはん、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、豚肉	2	2	2			760		
パン類	トースト	食パン(6枚切り1枚)	1					220	
	ロールパン	ロールパン(2個)	1					190	
	クロワッサン	クロワッサン(2個)	1					360	
	ハンバーガー(1個)	コッペパン、合挽肉	1		2			500	
	ミックスサンドイッチ	食パン、きゅうり、レタス、ハム、卵、チーズ	1	1	1	1		550	

朱字＝
・石川県民がよく
食べる料理
・石川の郷土料理

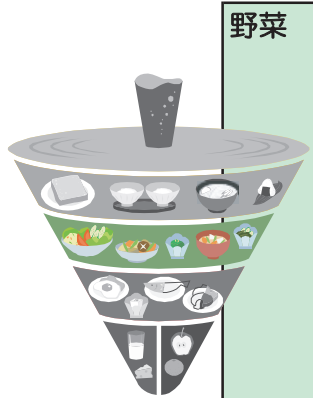
*「主な材料」の
使用量や栄養素
量に基づき算出
(基準は6ページ)

主 食 (ごはん、パン、めん)	料理名	主な材料	料理区分別の量「〇つ」*					エネルギー (kcal)	注意!
			主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物		
めん類	かけうどん	うどん	2					400	
	天ぷらうどん	うどん、えび	2		1			640	
	ラーメン	中華めん	2					470	
	チャーシューメン	中華めん、焼き豚	2		2			530	
	ざるそば	そば	2					430	
	マカロニグラタン	マカロニ、牛乳、パルメザンチーズ	1			2		450	
	スパゲッティ(ナポリタン)	スパゲッティ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	2	1				520	
	焼きそば	中華めん、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、豚肉	1	2	1			540	
その他	たこ焼き	小麦粉、たこ、卵	1		1			320	
	お好み焼き	小麦粉、キャベツ、長いも、豚肉、いか、さくらえび	1	1	3			550	

副 菜 (野菜、きのこ、いも、海藻)	料理名	主な材料	料理区分別の量「〇つ」*					エネルギー (kcal)	注意!
			主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物		
いも類	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん		1				170	
	コロッケ	じゃがいも、玉ねぎ		2				310	
	フライドポテト	じゃがいも(100g)		1				120	
	じねんじょのみそ汁	じねんじょ、ねぎ		1				80	
	いもだこ	里いも(じゃがいも)、いいたこ		1	1			110	
	長いもの酢の物	長いも(じねんじょ又は丸いも)、きゅうり		1				80	
きのこ類	きのこのバター炒め	えのきだけ、しいたけ、しめじ		1				70	
	なめこおろし	なめこ、大根		1				40	
海藻類	もずくの酢の物	もずく、きゅうり		1				10	
	ひじきの煮物	ひじき、にんじん、こんにゃく、干しいたけ		1				100	
	かじめと打ち豆の煮物	かじめ、打ち豆		2	1			90	

朱字=
 ・石川県民がよく
 食べる料理
 ・石川の郷土料理
 * 「主な材料」の
 使用量や栄養素
 量に基づき算出
 (基準は6ページ)

副菜
(野菜、きのこ、いも、海藻)



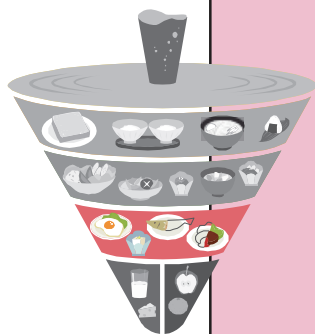
野菜

料理名	主な材料	料理区分別の量「〇つ」*					エネルギー (kcal)	注意!
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
ほうれん草のおひたし	ほうれん草		1				20	
春菊のごま和え	春菊		1				80	
ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー		1				90	
野菜サラダ	レタス、きゅうり、トマト		1				50	
きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり、わかめ		1				30	
金時草の酢の物	金時草		1				10	
なます	大根、にんじん、油揚げ		1	0.5			70	
わらびの酢の物	わらび		1				30	
かぼちゃの煮物	かぼちゃ		1				120	
きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん		1				100	
切り干し大根の煮物	切り干し大根、しいたけ、にんじん		1				120	
野菜の煮しめ	里いも、しいたけ、にんじん、れんこん、こんにゃく、ごぼう、たけのこ		2				130	
ぜんまいと油揚げの煮物	ぜんまい、油揚げ		1	0.5			90	
なすのオランダ煮	なす		2				40	
なすとつる豆の煮物	なす、つる豆		2				40	
なすそうめん	なす、そうめん	0.5	1				100	
たけのこと昆布の煮物	たけのこ、昆布		2				50	
太きゅうりのあんかけ	太きゅうり(冬瓜)		2				40	
はす蒸し	れんこん、しいたけ、銀杏、うなぎ蒲焼き		1	1			100	
あいませ	大根、ごぼう、にんじん、こんにゃく、油揚げ		2	0.5			100	
てんばごき(おくもじ)	吹立菜		1				20	
たくあんのふるさと煮	たくあん		1				80	
もやしにら炒め	もやし、にら、にんじん		1				190	
キャベツの炒め物	キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン		2				210	
めった汁	大根、白菜、ごぼう、にんじん、さつまいも、ねぎ、豚肉、油揚げ		1	0.5			120	
野菜スープ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、セロリ		1				60	
コーンスープ	スイートコーン、玉ねぎ		1				130	
大根ずし	大根、身欠きにしん		1	0.5			130	
かぶらずし	かぶ、ぶり		1	1			170	

赤字＝
・石川県民がよく食べる料理
・石川の郷土料理

*「主な材料」の使用量や栄養素量に基づき算出(基準は6ページ)

主 菜
(魚、肉、卵、大豆等)



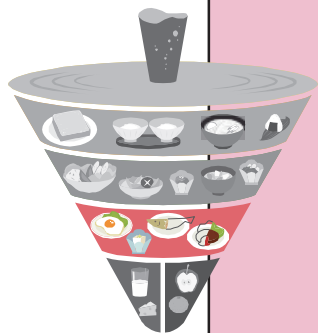
魚類

料理名	主な材料	料理区分別の量「〇つ」*					エネルギー (kcal)	注意!
		主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物		
刺身	ぶり、いか、甘えび			3			140	
たらの子つけ	たら、たらこ			3			70	
あじの塩焼き	あじ(1匹)			2			70	
さんまの塩焼き	さんま(1匹)			2			210	
さけのムニエル	さけ(70g)			3			190	
ぶりの照り焼き	ぶり(70g)			2			220	
あじ(かます)の開き	あじ(かます)			2			80	
ほっけの色づけ	ほっけ(1切)			2			130	
いかの鉄ぼう焼き	いか(1ぱい)			2			80	
うなぎの蒲焼き	うなぎ(80g)			3			230	
どじょうの蒲焼き	どじょう(3匹)			1			40	
おでん	ごぼう天、ちくわ、がんもどき、卵、大根、こんにゃく、里いも、にんじん、昆布		3	2			240	
さばのみそ煮	さば(1切)			2			140	
かれいの煮付け	かれい(1匹)			2			110	
たらこの煮付け	たらこ(50g)			2			80	
いわしの塩炒り	小いわし(5匹)			2			110	
いさざの卵とじ	いさざ、卵			1			70	
ぶり大根	ぶり、大根		1	1			110	
甘えびの具足煮	甘えび、大根		1	1			40	
ゆでガニ	香箱ガニ(1ぱい)			2			50	
魚フライ	たら(60g)			2			250	
天ぷら	きす、いか、えび、さつまいも、れんこん、しいたけ、ししとう、大根		1	2			410	
カキフライ	カキ(4個)			1			170	
南蛮漬け	小あじ(70g)			2			230	
ぬた	いわし、わけぎ		0.5	1			90	
めぎす(いわし)の団子汁	めぎす(いわし)			2			100	
大豆・ 大豆製品	冷奴	絹ごし豆腐(半丁)			1		100	
	納豆	納豆(1パック)			1		110	
	五目大豆	大豆、にんじん、しいたけ、こんにゃく、昆布		1	1		90	
	麻婆豆腐	豚挽肉、木綿豆腐(半丁)			2		230	

朱字 =
・石川県民がよく
食べる料理
・石川の郷土料理

*「主な材料」の
使用量や栄養素
量に基づき算出
(基準は6ページ)

主 菜 (魚、肉、卵、大豆等)



肉類

料理名	主な材料	料理区分別の量「〇つ」*					エネルギー (kcal)	注意!
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
焼きとり(2本)	鶏肉(75g)			2			210	
ビーフステーキ	牛肉(150g)			5			400	
ウインナーのソテー	ウインナー(3本)			1			180	
豚肉のしょうが焼き	豚肉(100g)			3			350	
ハンバーグ	牛挽肉、豚挽肉、玉ねぎ、レタス		1	3			410	
ギョーザ(5個)	豚挽肉、キャベツ		1	2			350	
鶏肉のから揚げ	鶏肉(100g)			3			300	
トンカツ	豚肉(80g)			3			350	
酢豚	豚肉、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン		2	3			640	
すき焼き	牛肉(100g)、卵(1個)、豆腐、しらたき、春菊、しいたけ、ねぎ		2	4			670	
肉じゃが	牛肉、じゃがいも、しらたき、玉ねぎ		3	1			350	
治部煮	鴨肉(鶏肉)、すだれふ、しいたけ、たけのこ、にんじん、ほうれん草		1	2			270	
牛肉とれんこんの煮物	牛肉、れんこん		1	1			140	
ロールキャベツ(2個)	豚挽肉、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ		3	1			240	
クリームシチュー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、牛乳		3	2	1		380	
卵類								
目玉焼き	卵(1個)			1			110	
スクランブルエッグ(オムレツ)	卵(2個)			2			220	
茶碗蒸し	卵(半個)、鶏ささみ、かまぼこ			1			70	
車ふの卵とじ	車ふ、卵			1			70	

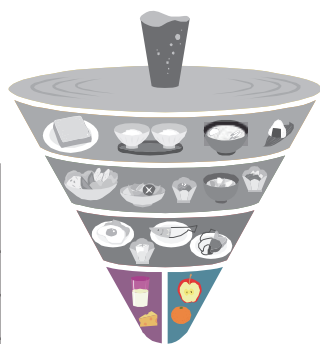
朱字＝

- ・石川県民がよく食べる料理
- ・石川の郷土料理

*「主な材料」の使用量や栄養素量に基づき算出(基準は6ページ)

牛乳・乳製品

	量「〇つ」*	エネルギー (kcal)
	牛乳・乳製品	
牛乳(200ml)	2	130
ヨーグルト(1個)	1	60
スライスチーズ(1枚)	1	70



果 物

	量「〇つ」*	エネルギー (kcal)
	果物	
りんご(半分)	1	50
梨(半分)	1	40
いちご(6粒)	1	30
いちじく(2個)	1	50
すいか(1切)	1	40
桃(1個)	1	40
柿(1個)	1	60

果 物

	量「〇つ」*	エネルギー (kcal)
	果物	
巨峰(半房)	1	60
デラウェア(1房)	1	60
キウイフルーツ(1個)	1	50
みかん(1個)	1	50
はっさく(半分)	1	50
グレープフルーツ(半分)	1	40
バナナ(1本)	1	90