

食事バランスガイド 料理のつ(SV)数の目安表

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	白がゆ	ご飯	1				
		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				
		エビピラフ	ご飯、タマネギ、マッシュルーム、エビ	2	1	1		
		にぎりずし	ご飯、まぐろ、イカ、エビ、卵等	2		2		
		親子丼	ご飯、タマネギ、鶏肉、卵	2	1	2		
		天井	ご飯、エビ	2		1		
		ビビンバ	ご飯、ほうれん草、大根、ぜんまい、牛肉、卵	2	2	2		
		うな重	ご飯、うなぎ	2		3		
		チキンライス	ご飯、鶏肉	2		1		
		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		
		カツ丼	ご飯、タマネギ、豚肉	2	1	3		
	パン類	食パン(6枚切り)	パン	1				
		ぶどうパン	パン	1				
		トースト(6枚切り)	パン	1				
		食パン(4枚切り)	パン	1				
		ロールパン(2個)	パン	1				
		調理パン	パン	1				
		トースト(4枚切り)	パン	1				
		ピザトースト	パン、チーズ	1				4
		クロワッサン(2個)	パン	1				
		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	かけうどん	うどん	2			
ラーメン	中華麺		2					
チャーシューメン	中華麺、めんま、青菜、豚肉		2	1	1			

料理区分	料理名	主材料	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
	ざるそば	そば	2					
	マカロニグラタン	マカロニ、牛乳、チーズ	1			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			
	天ぷらうどん	うどん、エビ	2		1			
	天津メン	中華麺、卵	2		2			
	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	冷やしトマト	トマト		1			
		ほうれん草のお浸し	ほうれん草		1			
		にんじんのバター煮	にんじん		1			
		春菊のごまあえ	春菊		1			
		茹でブロッコリー	ブロッコリー		1			
		小松菜の炒め煮	小松菜、切り干し大根		1			
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ		1			
		ほうれん草の中国風炒め物	ほうれん草、もやし、たけのこ		2			
		根菜の汁	大根、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ		1			
		きゅうりのもろみ添え	きゅうり		1			
		きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり、わかめ		1			
		キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん		1			
		レタスときゅうりのサラダ	レタス、トマト、きゅうり		1			
		野菜スープ	キャベツ、タマネギ、にんじん、さやえんどう、セロリ		1			
		枝豆	枝豆		1			
		なます	大根、にんじん		1			
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん		1			
		切り干し大根の煮物	切り干し大根、しいたけ、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					

料理区分	料理名	主材料	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
いも類	キャベツの炒め物	キャベツ、タマネギ、しいたけ、にんじん、ピーマン		2				
	野菜の天ぷら	かぼちゃ、さつまいも、大根、しとうがらし、なす、れんこん		1				
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋、タマネギ、わかめ		1				
	里芋の煮物	里芋、しいたけ、にんじん、さやいんげん		2				
	ポテトフライ	じゃが芋		1				
	ふかし芋	さつまいも		1				
	ポテトサラダ	じゃが芋、きゅうり、にんじん		1				
	じゃが芋の煮物	じゃが芋、タマネギ、にんじん		2				
	コロッケ	じゃが芋、タマネギ		2				
	大豆以外の豆	うずら豆の含め煮	えんどう豆		1			
	きのこ類	きのこのバター炒め	えのきたけ、しいたけ、しめじ		1			
	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			
	主菜	肉類	ウィンナーのソティ	ウィンナー		1		
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		
トンカツ			豚肉		3			
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		
酢豚			豚肉、タマネギ、にんじん、たけのこ、ピーマン		2	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			
		たたき	かつお		3			
		さけの塩焼き	さけ		2			

料理区分	料理名	主材料	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
	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			
	南蛮漬け	あじ			2			
	おでん	豆腐、さつま揚げ、ちくわ、大根、こんにゃく、里芋、ふき、ごぼう		4	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		
		卵焼き	卵			2		
		スクランブルエッグ(オムレツ)	卵			2		
	大豆・大豆製品	冷奴	豆腐			1		
		納豆	納豆			1		
		がんもどきの煮物	がんもどき、大根、にんじん、春菊		1	2		
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		
		プロセスチーズ	チーズ			1		
		牛乳	牛乳			2		
果物	果物類	もも	もも				1	
		みかん	みかん				1	
		りんご	りんご				1	
		なし	なし				1	
		ぶどう	ぶどう				1	
		かき	かき				1	