

パスタ・麺類のカロリー表(PDF)

5品目の食品のカロリー、たんぱく質、炭水化物、脂質を、1食分と100 gあたりで掲載しています。

更新日: 2026年10月

食品	1回分あたり		100 gあたり			
	1回分の量	カロリー	カロリー	たんぱく質 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)
インスタントラーメン	1袋、スープの素を除く (81 g)	356	440	10.2	60.3	17.6
クスクス	100 g	112	112	3.8	23.2	0.2
そば	ゆで1玉(170 g)	168	99	5.1	21.4	0.1
パスタ	100 g	158	158	5.8	30.9	0.9
春雨	100 g	351	351	0.2	86.1	0.1

出典: USDA FoodData Central、SR LegacyおよびFNDDS(パブリックドメイン)。100 gあたりの値はUSDAの数値で、1食分の値は重量から換算しています。インタラクティブな表と栄養成分ラベル: <https://nutritionfactlabel.com/ja/nutrition-database/pasta-and-noodles/>