お菓子・スナックのカロリー表(PDF)

10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)
グミ	30 g	119	**396**	0	98.9	0
クラッカー（ソルティーン）	クラッカー5枚 (14.9 g)	62	**418**	9.5	74.1	8.6
チョコレートチップ	1回分 (14.5 g)	70	**480**	4.2	63.9	30
チョコレートヘーゼルナッツスプレッド	15 g	81	**539**	5.4	62.4	29.7
バニラアイス	100 g	207	**207**	3.5	23.6	11
プリン（フラン）	100 g	145	**145**	4.5	22.8	4
プレッツェル	30 g	115	**384**	10	80.4	2.9
ポップコーン	30 g	116	**387**	12.9	77.8	4.5
ポテトチップス	30 g	160	**532**	6.4	53.8	34
マシュマロ	1個、レギュラー (7.2 g)	23	**318**	1.8	81.3	0.2

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/sweets-and-snacks/