

	保存期間	エネルギー (kcal/100 g)	水分 (g/100 g)	たんぱく質 (g/100 g)	脂質 (g/100 g)	炭水化物 (g/100 g)	ミネラル (g/100 g)
小菊かぼちゃ (猪苗代産)	21 日	58	84.9	1.0	0.5	12.4	1.2
日本かぼちゃ	日本食品 成分表 2017より	49	86.7	1.6	0.1	10.9	0.7
西洋かぼちゃ		91	76.2	1.9	0.3	20.6	1.0