

苫小牧市生活必需品価格動向表

令和8年7月分

品名			銘柄・規格	単位	平均価格 (円)		対前月比 (円)	対前月 上昇率 (%)	価格幅 (円) (高値～安値)	前年同月 平均価格 (円)	対前年 上昇率 (%)
					今月	前月					
1	野菜類	はくさい		100g	34.6	31.9	2.7	8.5	49 ～ 22	30.1	15.0
2		きゃべつ		100g	22.3	24.5	-2.2	-9.0	36 ～ 12	19.8	12.6
3		大根		100g	20.0	21.5	-1.5	-7.0	27 ～ 17	16.9	18.3
4		きゅうり		100g	70.1	62.2	7.9	12.7	97 ～ 48	64.1	9.4
5		長ねぎ		100g	123.1	80.4	42.7	53.1	201 ～ 76	87.9	40.0
6		レタス		100g	30.9	40.8	-9.9	-24.3	58 ～ 17	37.3	-17.2
7		ほうれん草		100g	127.1	116.3	10.8	9.3	179 ～ 78	112.4	13.1
8		トマト		100g	76.1	83.3	-7.2	-8.6	131 ～ 56	66.4	14.6
9		生しいたけ		100g	151.9	162.8	-10.9	-6.7	194 ～ 129	149.8	1.4
10		ブロッコリー		100g	53.4	73.8	-20.4	-27.6	105 ～ 23	51.7	3.3
11		じゃがいも	「だんしゃく」または「メークイン」	100g	56.6	56.9	-0.3	-0.5	70 ～ 43	51.8	9.3
12		玉ねぎ		100g	37.4	54.3	-16.9	-31.1	53 ～ 22	36.7	1.9
13		にんじん		100g	58.9	60.2	-1.3	-2.2	88 ～ 29	60.6	-2.8
14		ごぼう	土付き	100g	86.0	81.3	4.7	5.8	103 ～ 76	98.0	-12.2
15		れんこん	量り売りのもの	100g	174.4	134.6	39.8	29.6	278 ～ 106	239.8	-27.3
16	果物	リンゴ	「ふじ」または「サンふじ」	100g	106.2	86.9	19.3	22.2	132 ～ 68	112.1	-5.3
17		キウイフルーツ	グリーンキウイ	1個	151.3	163.0	-11.7	-7.2	170 ～ 107	125.3	20.8
18	魚介類	まがれい	中型	100g	114.6	96.3	18.3	19.0	170 ～ 84	76.4	50.0
19		さんま	丸、25cm以上	100g	126.0	171.0	-45.0	-26.3	160 ～ 108	—	#VALUE!
20		ほっけ	開きほっけ・有頭	100g	175.1	182.4	-7.3	-4.0	212 ～ 100	171.3	2.2
21		紅さけ	切身	100g	273.9	264.8	9.1	3.4	318 ～ 213	285.0	-3.9
22		いか	するめいか(真いか)	100g	449.0	235.0	214.0	91.1	651 ～ 267	276.9	62.2
23		たこ	刺身用煮だこ(足)	100g	392.4	383.1	9.3	2.4	537 ～ 213	289.6	35.5
24		えび	甘えび・有頭・冷・解凍	100g	301.0	285.3	15.7	5.5	429 ～ 241	458.2	-34.3
25		まぐろ	メバチまぐろ・刺身用・ブロック	100g	495.4	504.6	-9.2	-1.8	646 ～ 378	391.4	26.6
26		サーモン	刺身用・ブロック	100g	428.6	429.2	-0.6	-0.1	537 ～ 213	431.6	-0.7
27		たらこ	塩すけそうだらの子	100g	382.4	310.0	72.4	23.4	495 ～ 199	395.2	-3.2
28		すじこ	塩漬け	100g	765.1	830.0	-64.9	-7.8	1025 ～ 499	847.4	-9.7
29	かずのこ	味付	100g	654.3	578.7	75.6	13.1	1076 ～ 298	644.0	1.6	
30	肉類	牛肉	外国産・切り落とし	100g	260.3	276.5	-16.2	-5.9	321 ～ 214	226.8	14.8
31		豚肉	国産・ローススライス	100g	297.4	290.8	6.6	2.3	321 ～ 228	260.7	14.1
32		鶏肉	国産・ブロイラー・もも肉(骨なし)	100g	145.3	170.4	-25.1	-14.7	203 ～ 123	151.3	-4.0
33	加工肉	ハム	ロースハムスライス	100g	226.0	224.3	1.7	0.8	277 ～ 177	255.3	-11.5
34		ソーセージ	ウィンナー	100g	173.5	177.4	-3.9	-2.2	229 ～ 148	191.9	-9.6
35	その他の食品	こんにやく	板こんにやく・200g～250g程度	1丁	136.4	124.9	11.5	9.2	203 ～ 59	—	#VALUE!
36		豆腐	もめん・300g程度	1丁	103.8	103.4	0.4	0.4	192 ～ 52	148.5	-30.1
37		ちくわ	4本入り	1袋	133.8	151.0	-17.2	-11.4	194 ～ 74	174.6	-23.4
38		納豆	150g程度・3個パック	1個	110.2	105.6	4.6	4.4	139 ～ 84	117.9	-6.5
39		生そば	ゆでていないもの	100g	104.2	113.1	-8.9	-7.9	162 ～ 62	133.8	-22.1
40		まぐろ缶詰	きはだまぐろ・70g程度・油漬け・フレックタイプ	1缶	185.7	202.6	-16.9	-8.3	213 ～ 159	185.9	-0.1
41		即席ラーメン	80g～100g程度・5袋パック	1個	452.1	462.9	-10.8	-2.3	537 ～ 300	468.1	-3.4
42		もち	切りもち・袋詰め	100g	121.9	125.9	-4.0	-3.2	200 ～ 105	97.7	24.8
43		みそ	750g・カップ入り	1カップ	431.9	441.0	-9.1	-2.1	570 ～ 300	411.6	4.9
44		しょうゆ	濃口・1ℓ・ポリ容器入り	1本	348.1	323.4	24.7	7.6	431 ～ 232	361.9	-3.8
45		上白糖	1kg・袋入り	1袋	300.0	289.6	10.4	3.6	372 ～ 257	311.9	-3.8
46		小麦粉	薄力粉・1kg	1袋	343.3	325.6	17.7	5.4	408 ～ 243	323.8	6.0
47		マヨネーズ	350g程度・ポリ容器入り	1本	326.9	336.3	-9.4	-2.8	419 ～ 300	331.5	-1.4
48		サラダ油	1000g程度・ポリ容器入り	1本	401.0	409.0	-8.0	-2.0	431 ～ 321	399.1	0.5
49		鶏卵	M玉もしくは無記載・10個入り	1ケース	326.9	323.8	3.1	1.0	365 ～ 305	299.1	9.3
50		牛乳	1000ml・紙容器入り・低脂肪乳・乳飲料などは除く	1本	285.9	286.3	-0.4	-0.1	343 ～ 235	264.9	7.9
51		マーガリン	160g程度・ポリ容器入り	1箱	215.7	211.1	4.6	2.2	300 ～ 181	259.5	-16.9
52		チーズ	プロセスチーズ(4個入り)	1パック	130.9	125.5	5.4	4.3	150 ～ 113	145.6	-10.1
53		お茶	2ℓ・緑茶・ペットボトル	1本	197.2	194.9	2.3	1.2	237 ～ 149	203.6	-3.1
54		食パン	角食スライス・6枚入り	1袋	228.4	213.4	15.0	7.0	258 ～ 192	233.8	-2.3
55	うるち米	道産ななつぼし(無洗米を除く)	5kg	4274.3	4278.1	-3.8	-0.1	4590 ～ 3661	4078.1	4.8	
56	日用品	ラップ	30cm×20m・ポリ塩化ビニレン製	1箱	214.5	214.3	0.2	0.1	272 ～ 173	212.3	1.0
57		洗濯用合成洗剤	アタック抗菌EX強力洗浄900g(詰め替え用・液体タイプ)	1袋	446.3	428.4	17.9	4.2	572 ～ 382	—	#VALUE!
58		台所用合成洗剤	本体・250ml程度・ポリ容器入り	1本	188.2	178.2	10.0	5.6	347 ～ 151	180.3	4.4
59		歯みがき	120g～130g程度・チューブ入り	1本	233.4	243.2	-9.8	-4.0	294 ～ 198	288.2	-19.0
60		シャンプー	詰め替え用・280ml～330ml程度	1袋	373.9	388.1	-14.2	-3.7	459 ～ 272	—	#VALUE!
61		ティッシュペーパー	紙箱入り300枚(150組)・5箱	1組	360.0	332.5	27.5	8.3	492 ～ 273	388.6	-7.4
62	トイレットペーパー	シングル50～55m・ダブル25～30mいずれか12ロール入り	1組	537.4	530.5	6.9	1.3	581 ～ 435	—	#VALUE!	
63	燃料	家庭用灯油	ホームタンク用配達込み	1ℓ	145.97	147.41	-1.4	-1.0	150.00 ～ 142.00	125.89	16.0
64		プロパンガス	体積買い(5.0㎡)	5㎡	7066.33	6876.20	190.1	2.8	8085.00 ～ 5940.00	6688.40	5.7
65		プロパンガス	体積買い(10.0㎡)	10㎡	11633.22	11291.50	341.7	3.0	13255.00 ～ 9680.00	10917.10	6.6
66		ガソリン	フル(レギュラー)	1ℓ	166.00	169.50	-3.5	-2.1	171.00 ～ 160.00	173.57	-4.4
67		ガソリン	セルフ(レギュラー)	1ℓ	161.45	163.83	-2.4	-1.4	168.00 ～ 155.80	171.18	-5.7

はくさい～キウイフルーツまでは増減20%以上、その他は10%以上を強調表示

※調査サンプルが2点以下の品目については調査結果なし

※今年度より、さんまの調査規格を『丸、25cm以上』に変更

食品等(1～62)苫小牧市消費経済調査員 令和8年7月10日調べ(税込)

燃料 (63～67)苫小牧消費者協会 令和8年7月 1日調べ(税込)