

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年12月分

小学5・6年生用

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																		
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g	
														A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
1日(金)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9	
	ご飯	57.6	266	11.6	4.6	0.7	0.3	1	4	17	70	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4	
飲むヨーグルト ご飯 味噌すき煮 鶏肉の塩こうじ焼き おかか和え	味噌すき煮	12.2	108	127.2	7.6	3.6	2.5	530	118	39	145	2.72	1.1	87	0.21	0.10	10	1.33	3.2	
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.9	96	33.4	7.5	6.4	0.7	163	2	9	74	0.18	0.7	18	0.03	0.08	1	0.39		
	おかか和え	2.3	12	45.4	1.1	0.1	0.8	201	10	12	18	0.35	0.2	40	0.03	0.04	7	0.50	0.8	
	献立合計	99.2	619	375.4	26.3	12.0	5.7	968	383	98	499	11.53	3.6	151	0.37	0.47	19	2.42	6.3	
4日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31		2	0.21	
	ご飯	58.0	268	11.1	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4	
牛乳 ご飯 河内のっぺ 鯖の塩焼き 豚肉の生姜炒め	河内のっぺ	7.4	60	83.0	4.3	1.5	2.2	506	33	28	71	0.78	0.5	126	0.06	0.06	10	1.27	1.7	
	鯖の塩焼き	0.2	130	21.8	6.9	10.7	0.4	40	3	11	84	0.36	0.4	18	0.06	0.14		0.12		
	豚肉の生姜炒め	3.7	56	39.8	5.0	2.2	0.8	170	7	9	56	0.19	0.7	1	0.17	0.06	2	0.42	0.4	
	献立合計	79.1	652	335.8	27.6	22.9	5.1	800	272	87	473	1.97	3.5	222	0.43	0.59	15	2.01	2.5	
5日(火)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9	
	中華丼	69.4	342	164.2	9.2	2.2	2.8	609	77	42	153	1.37	1.8	187	0.21	0.11	23	1.54	2.8	
飲むヨーグルト 中華丼 チヂミ ブロックゼリー	チヂミ	5.6	66	20.1	1.0	4.4	0.4	101	7	3	8	0.06	0.1	8	0.01	0.01	5	0.27	0.5	
	ブロックゼリー	11.3	37	34.5			0.2	44			10	1.10					1	0.09	1.6	
	献立合計	112.3	581	376.7	15.7	7.7	4.7	829	334	66	363	10.22	2.4	201	0.26	0.35	29	2.10	6.8	
6日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31		2	0.21	
	減量ご飯	53.2	246	10.7	4.2	0.6	0.3	1	3	16	65	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3	
牛乳 減量ご飯 醤油ラーメン 鶏肉のスタミナ炒め のりふりかけ	醤油ラーメン	24.8	168	127.3	7.9	4.2	2.8	877	30	18	57	0.55	0.5	82	0.14	0.07	9	2.26	1.1	
	鶏肉のスタミナ炒め	1.5	41	36.9	3.2	2.5	0.6	139	13	8	36	0.17	0.3	18	0.02	0.04	11	0.34	0.5	
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06							0.25	0.2
	献立合計	90.7	600	354.9	22.4	15.1	5.4	1101	288	63	349	1.36	2.7	178	0.30	0.43	21	3.06	2.1	
7日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31		2	0.21	
	コッペパン	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7	
牛乳 コッペパン ABCマカロニスープ 白身魚フライ ブロッコリーのサラダ 苺ジャム	ABCマカロニスープ	7.7	61	69.6	3.5	1.8	2.1	644	16	12	41	0.26	0.4	42	0.10	0.04	8	1.64	1.1	
	白身魚フライ	10.3	145	31.8	6.2	8.7	0.6	122	10	11	57	0.25	0.2	11	0.03	0.05		0.30	0.6	
	ブロッコリーのサラダ	3.1	46	33.3	1.0	3.5	0.6	123	18	9	22	0.24	0.2	9	0.03	0.03	23	0.32	1.0	
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1	
	献立合計	81.9	676	319.8	23.1	26.4	4.7	1368	284	68	312	1.43	1.6	141	0.32	0.48	34	3.46	4.5	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年12月分

小学5・6年生用

2頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																	
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g
														A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
8日(金)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
飲むヨーグルト 冬野菜のカレーライス ミニウインナー ツナのマリネ	冬野菜のカレーライス	82.3	425	97.5	9.4	5.3	4.3	793	31	43	142	1.53	2.0	85	0.13	0.07	16	2.01	2.6
	ミニウインナー	0.2	44	8.5	2.4	3.6	0.3	89	1	3	23	0.08	0.3	1	0.08	0.03		0.23	
	ツナのマリネ	2.2	35	31.8	1.1	2.5	0.6	171	8	5	16	0.14	0.1		0.01	0.01	3	0.42	0.4
	献立合計	110.8	641	295.6	18.4	12.6	6.7	1128	288	71	373	9.42	3.0	92	0.27	0.34	20	2.85	4.9
	11日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21
牛乳 ご飯 豚じゃが 竹輪の磯辺揚げ 塩ぼん酢和え	ご飯	58.0	268	11.1	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
	豚じゃが	19.1	113	128.1	5.4	1.7	2.1	391	32	25	85	0.62	0.8	86	0.20	0.08	23	0.99	2.3
	竹輪の磯辺揚げ	6.5	149	18.7	4.0	11.9	0.7	256	10	8	29	0.07	0.1	1		0.01		0.63	
	塩ぼん酢和え	3.0	12	39.2	0.4		0.8	226	16	5	18	0.17	0.1	3	0.02	0.02	7	0.57	0.7
	献立合計	96.5	679	377.2	21.2	22.1	5.3	959	288	76	394	1.50	2.9	168	0.36	0.43	32	2.39	3.4
12日(火)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
飲むヨーグルト ご飯 トックスープ ユーリンチー ナムル	ご飯	57.6	266	11.6	4.6	0.7	0.3	1	4	17	70	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
	トックスープ	15.9	102	90.6	5.5	1.8	1.8	525	34	18	53	0.53	0.8	65	0.15	0.07	10	1.32	1.0
	ユーリンチー	7.6	156	34.1	6.9	10.4	1.1	280	5	11	73	0.26	0.7	16	0.03	0.07	2	0.69	0.1
	ナムル	1.2	9	35.0	0.5	0.4	0.6	183	6	5	11	0.11	0.1	20	0.01	0.02	4	0.46	0.5
	献立合計	108.5	669	329.1	23.0	14.4	5.1	1063	299	71	399	9.18	3.2	106	0.29	0.40	15	2.66	3.8
13日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
牛乳 ビビンバ わかめスープ 焼き餃子	ビビンバ	61.9	326	51.2	8.3	3.7	1.7	342	20	34	115	1.09	2.0	82	0.10	0.08	6	0.85	1.1
	わかめスープ	4.5	27	63.5	2.0	0.1	1.9	615	24	12	26	0.24	0.2	61	0.02	0.02	6	1.57	0.9
	焼き餃子	7.2	72	22.1	2.8	3.3	0.5	135	9	6	27	0.18	0.3	3	0.07	0.02	2	0.32	0.6
	献立合計	83.5	563	316.9	19.9	15.0	5.5	1176	279	72	360	1.56	3.2	225	0.26	0.42	16	2.95	2.6
	14日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21
牛乳 コッペパン かき玉スープ ミートボールの ケチャップソース ツナサラダ	コッペパン	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
	かき玉スープ	5.1	67	83.0	5.0	3.1	1.9	554	32	12	74	0.72	0.5	85	0.05	0.15	12	1.42	1.2
	ミートボールのケチャップソース	5.3	131	24.5	4.0	10.2	0.8	207	3	6	41	0.17	0.5	1	0.12	0.05	1	0.53	0.2
	ツナサラダ	2.8	34	34.5	1.3	2.0	0.8	207	13	6	24	0.19	0.1	4	0.02	0.02	5	0.52	0.4
	献立合計	69.2	636	322.0	22.7	27.7	4.9	1445	288	60	331	1.74	1.9	169	0.36	0.57	20	3.67	3.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年12月分

小学5・6年生用

3頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																	
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g
														A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
15日(金)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	58.0	268	11.1	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 豆腐の味噌汁 太刀魚の竜田揚げ お浸し	豆腐の味噌汁	8.4	72	77.4	5.1	2.3	2.4	575	114	39	115	2.94	0.5	49	0.04	0.05	7	1.44	2.6
	太刀魚の竜田揚げ	4.7	148	24.4	6.3	11.0	2.4	493	6	12	71	0.11	0.2	20		0.03		1.28	
	お浸し	2.1	11	40.4	0.8		0.7	214	14	5	14	0.28	0.1	15	0.02	0.02	5	0.54	0.6
	献立合計	99.2	635	311.2	22.3	15.2	7.1	1357	386	94	463	11.60	2.4	89	0.16	0.34	12	3.46	5.4
18日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	57.6	266	11.6	4.6	0.7	0.3	1	4	17	70	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 おでん 焼きししやも ごま和え	おでん	13.6	110	109.9	8.1	2.6	2.3	585	26	25	85	0.55	0.5	88	0.06	0.06	17	1.46	1.7
	焼きししやも	0.1	35	13.9	3.1	2.3	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	ごま和え	2.4	14	40.0	0.6	0.3	0.8	200	24	10	19	0.27	0.1	23	0.02	0.02	9	0.50	0.7
献立合計	83.6	563	355.5	23.2	13.7	5.5	989	350	84	438	1.74	2.9	213	0.22	0.47	28	2.47	2.8	
19日(火)	乳酸菌飲料	17.3	94	140.0	5.8	0.1	3.4	86	850		678				0.05	0.26		0.50	
	ご飯	58.0	268	11.1	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
乳酸菌飲料 ご飯 かぼちゃスープ ハンバーグ 海藻サラダ	かぼちゃスープ	25.5	140	97.0	3.2	2.0	2.6	492	24	23	166	0.47	0.4	190	0.07	0.06	29	1.25	2.9
	ハンバーグ	2.3	60	28.6	5.8	5.8	0.5	63	4	8	59	0.23	0.6	1	0.24	0.06	1	0.18	0.3
	海藻サラダ	2.8	25	37.0	0.6	1.3	0.7	194	12	9	18	0.15	0.1	10	0.01	0.01	5	0.49	0.6
献立合計	152.0	851	313.8	25.5	14.4	7.4	1230	906	71	991	2.08	2.1	202	0.52	0.46	35	3.42	5.8	
20日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	コーンご飯	54.3	251	15.1	4.4	0.7	1.1	315	4	20	71	0.60	1.0		0.06	0.02		0.80	0.5
牛乳 コーンご飯 ポトフ フライドチキン 大根サラダ いちごクリーム大福	ポトフ	5.0	78	81.3	3.9	5.0	2.2	661	18	11	47	0.26	0.5	43	0.12	0.05	9	1.68	1.1
	フライドチキン	4.8	133	28.9	6.5	9.3	0.7	160	3	9	67	0.20	0.6	16	0.03	0.07	1	0.39	
	大根サラダ	3.0	29	35.8	0.4	1.8	0.5	117	9	4	11	0.10	0.1	3	0.01	0.01	4	0.29	0.5
	いちごクリーム大福	13.4	75	13.7	0.4	2.5	0.1	7	3	2	7	0.18	0.1		0.01			0.03	
献立合計	90.3	704	354.7	22.4	27.1	5.9	1344	264	67	394	1.38	3.2	140	0.31	0.46	17	3.38	2.2	