

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年12月分

小学3・4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	50.1	231	10.1	4.0	0.6	0.3	1	3	15	61	0.52	0.9		0.05	0.01			0.3
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	10.6	94	110.6	6.6	3.2	2.2	461	102	34	126	2.36	0.9	76	0.18	0.09	9	1.16	2.8
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.8	83	29.0	6.5	5.6	0.6	141	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.34	
	おかか和え	2.0	11	39.5	0.9	0.1	0.7	173	9	11	15	0.31	0.2	35	0.02	0.04	6	0.43	0.7
	献立合計	89.6	556	347.0	23.6	10.6	5.1	850	366	88	459	11.03	3.2	132	0.33	0.44	16	2.12	5.7
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	50.4	233	9.7	4.0	0.6	0.3	1	3	15	62	0.52	0.9		0.05	0.01			0.3
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	6.4	52	72.1	3.8	1.3	1.9	440	28	25	62	0.68	0.4	109	0.05	0.05	9	1.10	1.5
	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	3.2	49	34.6	4.3	1.9	0.7	147	6	8	49	0.17	0.6	1	0.15	0.05	2	0.37	0.3
献立合計	70.1	602	318.3	25.7	22.3	4.7	712	267	79	448	1.76	3.2	206	0.39	0.57	14	1.79	2.1	
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	60.3	297	142.8	8.0	1.9	2.4	530	67	36	133	1.19	1.5	163	0.18	0.10	20	1.34	2.5
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	9.8	32	30.0			0.2	38			9	0.96					1	0.08	1.4
献立合計	101.8	532	350.8	14.6	7.4	4.3	745	324	61	341	9.89	2.2	177	0.23	0.33	26	1.88	6.2	
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	46.3	214	9.3	3.7	0.5	0.2	1	3	14	56	0.48	0.8		0.05	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	21.6	146	110.7	6.8	3.6	2.4	763	26	16	50	0.48	0.5	71	0.13	0.06	7	1.97	1.0
	鶏肉のスタミナ炒め	1.3	36	32.1	2.8	2.2	0.5	120	11	7	31	0.14	0.3	15	0.02	0.04	9	0.30	0.4
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
献立合計	80.3	540	332.1	20.4	14.1	4.9	968	282	57	329	1.20	2.4	165	0.28	0.42	19	2.72	1.9	
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	42.2	244		5.1	4.2		361	12	14		0.57		1	0.08	0.05		0.91	1.6
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	6.7	53	60.6	3.0	1.6	1.8	558	14	10	36	0.22	0.3	36	0.08	0.03	7	1.42	0.9
	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	2.7	40	29.0	0.9	3.0	0.5	105	16	8	19	0.21	0.1	8	0.02	0.03	20	0.27	0.9
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
献立合計	76.6	639	306.4	22.0	25.3	4.3	1231	278	64	304	1.31	1.5	134	0.30	0.47	30	3.11	4.1	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年12月分

小学3・4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	71.6	369	84.8	8.1	4.6	3.8	689	27	37	123	1.33	1.7	74	0.12	0.06	14	1.75	2.3
	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	1.9	31	27.6	0.9	2.2	0.6	148	7	4	14	0.12	0.1		0.01	0.01	3	0.36	0.4
	献立合計	99.8	581	278.7	17.0	11.5	6.0	1001	283	65	353	9.21	2.7	81	0.25	0.33	18	2.53	4.5
	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	50.4	233	9.7	4.0	0.6	0.3	1	3	15	62	0.52	0.9		0.05	0.01			0.3
	豚じゃが	16.6	98	111.4	4.7	1.5	1.8	340	28	22	74	0.54	0.7	75	0.17	0.07	20	0.86	2.0
	竹輪の磯辺揚げ	6.0	133	18.6	4.0	10.3	0.7	248	10	7	28	0.06	0.1	1		0.01		0.61	
	塩ぼん酢和え	2.6	11	34.1	0.4		0.7	195	14	5	16	0.15	0.1	2	0.02	0.02	6	0.49	0.6
献立合計	85.6	612	353.8	19.8	20.3	4.9	868	281	69	371	1.31	2.6	156	0.33	0.41	28	2.16	2.9	
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	50.1	231	10.1	4.0	0.6	0.3	1	3	15	61	0.52	0.9		0.05	0.01			0.3
	トックスープ	13.9	89	78.8	4.8	1.5	1.6	455	30	15	46	0.46	0.7	56	0.13	0.06	8	1.14	0.8
	ユーリンチー	6.6	135	29.6	6.0	9.0	0.9	241	4	9	64	0.23	0.6	14	0.03	0.06	1	0.60	0.1
	ナムル	1.0	8	30.4	0.5	0.3	0.5	155	5	4	9	0.09	0.1	17	0.01	0.01	3	0.40	0.4
	献立合計	97.7	600	306.8	20.7	12.6	4.6	927	292	65	372	8.99	2.9	93	0.26	0.38	13	2.33	3.6
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	53.8	284	44.5	7.2	3.3	1.4	294	17	29	100	0.95	1.7	72	0.08	0.07	5	0.73	0.9
	わかめスープ	3.9	23	55.2	1.8	0.1	1.7	533	21	10	23	0.21	0.2	53	0.02	0.02	5	1.36	0.8
	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	74.9	517	301.9	18.6	14.5	5.0	1047	273	66	342	1.38	3.0	206	0.25	0.41	14	2.62	2.3
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	42.2	244		5.1	4.2		361	12	14		0.57		1	0.08	0.05		0.91	1.6
	かき玉スープ	4.4	58	72.1	4.3	2.7	1.7	481	28	11	65	0.62	0.4	74	0.05	0.13	10	1.23	1.0
	ミートボールのケチャップソース	4.6	114	21.3	3.5	8.8	0.7	180	3	5	35	0.15	0.5	1	0.11	0.04	1	0.46	0.2
	ツナサラダ	2.4	30	30.0	1.2	1.7	0.7	178	11	5	21	0.16	0.1	3	0.01	0.02	5	0.45	0.4
	献立合計	63.6	583	303.5	20.9	25.3	4.4	1284	280	55	312	1.55	1.8	157	0.33	0.54	17	3.26	3.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年12月分

小学3・4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	50.4	233	9.7	4.0	0.6	0.3	1	3	15	62	0.52	0.9		0.05	0.01			0.3
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	7.3	62	67.3	4.4	2.0	2.1	500	99	34	100	2.55	0.4	42	0.04	0.04	6	1.25	2.2
	太刀魚の竜田揚げ	4.1	146	24.3	6.3	11.0	2.4	493	6	12	70	0.11	0.2	20		0.03		1.28	
	お浸し	1.8	9	35.1	0.7		0.6	185	12	4	12	0.24	0.1	13	0.02	0.02	4	0.47	0.5
	献立合計	89.7	586	294.2	21.0	14.8	6.7	1253	369	86	437	11.10	2.2	81	0.15	0.33	11	3.19	5.0
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	50.1	231	10.1	4.0	0.6	0.3	1	3	15	61	0.52	0.9		0.05	0.01			0.3
牛乳 ご飯 おでん 焼きししやも ごま和え	おでん	11.8	96	95.6	7.0	2.2	2.0	506	22	22	74	0.48	0.4	77	0.06	0.05	15	1.26	1.5
	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	2.1	12	34.8	0.5	0.3	0.7	173	21	9	17	0.24	0.1	20	0.02	0.02	7	0.43	0.6
献立合計	74.0	513	334.4	21.5	13.2	5.1	882	343	77	416	1.56	2.7	199	0.21	0.45	25	2.20	2.4	
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	50.4	233	9.7	4.0	0.6	0.3	1	3	15	62	0.52	0.9		0.05	0.01			0.3
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	22.2	122	84.3	2.8	1.7	2.3	428	21	20	144	0.41	0.3	165	0.06	0.05	25	1.09	2.5
	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	2.5	22	32.2	0.5	1.1	0.6	168	10	7	15	0.13	0.1	9	0.01	0.01	5	0.43	0.5
献立合計	136.9	773	294.8	23.9	13.5	7.0	1107	900	64	957	1.86	1.9	176	0.50	0.45	31	3.10	5.2	
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	47.2	219	13.1	3.8	0.6	0.9	272	4	17	61	0.52	0.9		0.05	0.02		0.69	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	4.4	68	70.7	3.4	4.3	1.9	573	16	10	41	0.23	0.5	37	0.11	0.04	8	1.45	1.0
	フライドチキン	4.1	116	25.1	5.7	8.1	0.6	137	3	8	58	0.17	0.6	14	0.03	0.06	1	0.33	
	大根サラダ	2.6	25	31.1	0.3	1.6	0.4	100	8	4	10	0.09	0.1	3	0.01	0.01	4	0.24	0.4
	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	81.5	640	333.7	20.5	24.9	5.3	1173	259	61	369	1.22	2.9	132	0.28	0.44	15	2.96	1.9	