

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年12月分

小学1・2年生用

1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		
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	42.6	197	8.6	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	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	9.1	80	94.0	5.6	2.7	1.9	392	87	29	107	2.01	0.8	64	0.16	0.08	8	0.99	2.4
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.7	71	24.7	5.5	4.8	0.5	120	2	6	54	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.29	
	おかか和え	1.7	9	33.6	0.8	0.1	0.6	149	8	9	13	0.26	0.1	30	0.02	0.03	5	0.38	0.6
	献立合計	80.1	493	318.6	20.9	9.2	4.5	736	349	78	419	10.53	2.8	113	0.28	0.41	14	1.84	5.2
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	42.9	198	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	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	5.5	45	61.3	3.2	1.1	1.6	374	24	21	52	0.58	0.4	93	0.04	0.05	8	0.94	1.3
	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	2.7	41	29.4	3.7	1.6	0.6	125	5	7	41	0.14	0.5	1	0.13	0.05	2	0.31	0.3
献立合計	61.1	552	300.8	23.9	21.8	4.3	624	261	72	422	1.56	2.9	189	0.35	0.55	12	1.57	1.8	
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	51.3	253	121.4	6.8	1.6	2.1	452	57	31	113	1.02	1.3	139	0.15	0.08	17	1.15	2.1
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	8.3	27	25.5			0.1	33			7	0.82					1	0.07	1.2
	献立合計	91.3	482	324.8	13.4	7.1	4.0	660	314	55	320	9.57	1.9	152	0.20	0.32	23	1.68	5.6
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	39.3	182	7.9	3.1	0.5	0.2	1	3	12	48	0.41	0.7		0.04	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	18.4	125	94.1	5.8	3.1	2.0	648	22	14	42	0.41	0.4	60	0.11	0.05	6	1.67	0.8
	鶏肉のスタミナ炒め	1.1	31	27.3	2.4	1.8	0.5	103	9	6	26	0.12	0.2	13	0.02	0.03	8	0.25	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	69.9	481	309.3	18.4	13.2	4.5	836	276	52	308	1.03	2.2	152	0.25	0.40	16	2.38	1.6	
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	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
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 いちごジャム 苺ジャム	ABCマカロニスープ	5.7	45	51.5	2.6	1.3	1.5	477	12	9	30	0.19	0.3	31	0.07	0.03	6	1.21	0.8
	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	2.3	34	24.6	0.7	2.6	0.4	91	14	7	16	0.18	0.1	6	0.02	0.02	17	0.24	0.7
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
献立合計	67.6	581	293.0	20.5	23.9	4.0	1070	272	59	296	1.15	1.4	127	0.27	0.45	26	2.70	3.5	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年12月分

小学1・2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
	冬野菜のカレーライス	60.9	314	72.1	6.9	3.9	3.2	586	23	32	105	1.13	1.5	63	0.10	0.05	12	1.49	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	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	1.6	26	23.5	0.8	1.9	0.5	129	6	4	12	0.10	0.1		0.01	0.01	3	0.32	0.3
	献立合計	88.8	521	261.9	15.7	10.5	5.4	879	278	59	332	8.99	2.4	70	0.23	0.32	15	2.22	4.2
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	
	ご飯	42.9	198	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
牛乳 ご飯 豚じゃが 竹輪の磯辺揚げ 塩ぼん酢和え	豚じゃが	14.2	83	94.7	4.0	1.3	1.5	289	24	19	63	0.46	0.6	64	0.14	0.06	17	0.73	1.7
	竹輪の磯辺揚げ	5.5	117	18.5	4.0	8.8	0.7	243	9	6	28	0.06	0.1	1		0.01		0.60	
	塩ぼん酢和え	2.2	9	29.0	0.3		0.6	168	12	4	13	0.13	0.1	2	0.02	0.02	5	0.42	0.5
	献立合計	74.6	545	330.4	18.4	18.4	4.5	785	274	63	348	1.13	2.4	145	0.29	0.40	24	1.96	2.5
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
	ご飯	42.6	197	8.6	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
飲むヨーグルト ご飯 トックスープ ユーリンチー ナムル	トックスープ	11.8	75	67.0	4.1	1.3	1.3	388	25	13	39	0.39	0.6	48	0.11	0.05	7	0.98	0.7
	ユーリンチー	5.6	115	25.2	5.1	7.7	0.8	207	3	8	54	0.19	0.5	12	0.02	0.06	1	0.51	0.1
	ナムル	0.9	7	25.9	0.4	0.3	0.4	136	5	3	8	0.08	0.1	15	0.01	0.01	3	0.35	0.4
	献立合計	87.0	530	284.4	18.5	10.9	4.1	807	286	58	345	8.79	2.5	80	0.23	0.36	11	2.03	3.3
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	
	ビビンバ	45.8	241	37.8	6.1	2.8	1.2	254	15	25	85	0.81	1.5	61	0.07	0.06	4	0.63	0.8
牛乳 ビビンバ わかめスープ 焼き餃子	わかめスープ	3.3	20	47.0	1.5	0.1	1.4	455	18	9	19	0.18	0.1	45	0.01	0.01	4	1.16	0.7
	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	66.2	471	287.0	17.2	14.0	4.6	928	268	60	323	1.21	2.7	187	0.23	0.40	13	2.32	2.1
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	
	コッペパン	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
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	かき玉スープ	3.8	50	61.3	3.7	2.3	1.4	409	24	9	55	0.53	0.4	63	0.04	0.11	9	1.05	0.9
	ミートボールのケチャップソース	3.9	97	18.1	3.0	7.5	0.6	153	3	4	30	0.13	0.4	1	0.09	0.03	1	0.39	0.2
	ツナサラダ	2.1	25	25.5	1.0	1.5	0.6	153	9	4	18	0.14	0.1	3	0.01	0.01	4	0.39	0.3
	献立合計	54.2	509	285.0	18.6	22.5	4.0	1095	272	50	294	1.31	1.7	145	0.29	0.50	15	2.78	2.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年12月分

小学1・2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	42.9	198	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	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	6.2	53	57.2	3.8	1.7	1.8	425	84	29	85	2.17	0.4	36	0.03	0.04	5	1.06	1.9
	太刀魚の竜田揚げ	3.5	143	24.2	6.3	11.0	2.4	493	5	12	70	0.10	0.2	20		0.03		1.28	
	お浸し	1.5	8	29.8	0.6		0.5	159	10	4	11	0.20	0.1	11	0.01	0.02	4	0.40	0.4
	献立合計	80.2	538	277.3	19.6	14.4	6.2	1152	352	78	410	10.60	2.0	73	0.13	0.32	9	2.94	4.5
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	42.6	197	8.6	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
牛乳 ご飯 おでん 焼きししやも ごま和え	おでん	10.1	82	81.3	6.0	1.9	1.7	433	19	18	63	0.41	0.4	65	0.05	0.04	13	1.08	1.3
	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	1.8	10	29.6	0.5	0.2	0.6	149	18	8	14	0.20	0.1	17	0.02	0.02	6	0.37	0.5
献立合計	64.4	462	313.3	19.7	12.8	4.6	785	336	70	393	1.37	2.5	184	0.19	0.44	21	1.96	2.0	
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	42.9	198	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	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	18.9	103	71.7	2.4	1.5	1.9	364	18	17	122	0.35	0.3	140	0.05	0.04	21	0.92	2.1
	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	2.1	18	27.4	0.4	0.9	0.5	146	9	6	13	0.11	0.1	8	0.01	0.01	4	0.37	0.4
献立合計	118.0	672	275.9	21.9	12.2	6.5	954	893	55	924	1.60	1.7	150	0.46	0.43	26	2.72	4.4	
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	40.1	186	11.1	3.3	0.5	0.8	233	3	14	52	0.44	0.8		0.05	0.01		0.59	0.4
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	3.7	57	60.1	2.9	3.7	1.6	489	13	8	35	0.20	0.4	31	0.09	0.04	7	1.24	0.8
	フライドチキン	3.5	98	21.4	4.8	6.9	0.5	119	2	6	49	0.15	0.5	12	0.02	0.05	1	0.29	
	大根サラダ	2.2	22	26.4	0.3	1.3	0.4	87	7	3	8	0.07	0.1	2	0.01	0.01	3	0.21	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	72.8	576	312.7	18.5	22.7	4.8	1019	255	55	343	1.08	2.6	124	0.25	0.42	13	2.57	1.6	