

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年11月分

小学5・6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(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	
	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 太刀魚の竜田揚げ 団子汁 お浸し	団子汁	15.9	78	67.6	3.4	0.3	1.8	547	19	15	50	0.48	0.3	90	0.05	0.04	7	1.38	1.3
	太刀魚の竜田揚げ	3.8	144	24.2	6.3	11.0	2.4	493	5	12	70	0.10	0.2	20		0.03		1.28	
	お浸し	1.8	9	34.8	0.7		0.6	200	9	5	12	0.16	0.1	10	0.01	0.02	4	0.51	0.4
	献立合計	89.0	636	318.2	21.7	19.9	6.6	1325	264	69	394	1.38	2.5	198	0.21	0.41	13	3.37	2.1
	2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 ホットドッグ (コッペパン ミニウインナー) チキンヌードルスープ ツナポテト ブルーベリータルト	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
	米粉マカロニスープ	12.3	81	79.6	4.0	1.9	2.5	790	18	19	62	0.29	0.4	129	0.06	0.04	5	2.01	1.4
	ミニウインナー	2.3	43	14.3	2.9	2.3	0.6	172	1	3	28	0.07	0.4	1	0.10	0.04		0.43	
	ツナポテト	6.1	43	30.8	1.5	1.5	0.7	150	2	10	28	0.24	0.1		0.04	0.02	10	0.38	0.6
	ブルーベリータルト	10.2	79	13.2	0.6	0.8	0.3	37	70	5	12	0.40	0.1		0.02	0.01	3	0.10	0.9
献立合計	86.9	650	317.8	21.3	18.9	5.5	1627	330	72	321	1.66	1.9	209	0.38	0.46	21	4.12	4.5	
6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 キムチチゲ 鶏肉の唐揚げ ナムル	キムチチゲ	11.9	100	137.3	7.1	3.4	3.7	880	183	54	166	4.59	0.8	102	0.14	0.09	13	2.23	3.9
	鶏肉の唐揚げ	3.8	133	28.6	6.5	9.8	0.6	136	3	8	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.33	
	ナムル	0.9	8	32.8	0.6	0.4	0.6	183	6	7	10	0.20	0.1	20	0.02	0.03	4	0.46	0.5
	献立合計	84.1	645	390.3	25.6	22.0	6.7	1285	422	107	504	5.62	3.4	216	0.33	0.52	21	3.23	4.8
7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	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 豚汁 たこ焼き 人参しりしり	豚汁	7.3	87	73.0	7.7	3.1	2.2	575	47	27	111	1.12	0.9	7	0.16	0.09	8	1.45	1.7
	たこ焼き	7.6	55	13.7	1.5	1.9	0.3	247	8	6	16	0.18	0.1		0.01	0.01	2	0.64	0.3
	人参しりしり	2.5	26	25.2	1.1	1.4	0.6	135	7	5	19	0.13	0.1	166	0.02	0.02	1	0.35	0.6
	献立合計	101.1	570	281.3	20.4	8.2	4.8	1032	315	75	407	9.71	2.7	179	0.30	0.37	11	2.62	5.0
8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	
	木の葉丼	71.9	395	124.7	13.9	4.5	2.9	699	49	38	199	1.70	1.8	142	0.12	0.20	7	1.78	2.0
牛乳 木の葉丼 ししゃもの天ぷら おかかあえ	ししゃもの天ぷら	4.7	102	20.8	4.8	6.8	0.9	170	105	17	108	0.45	0.6	35		0.09		0.43	
	おかかあえ	2.1	11	45.9	0.8	0.1	0.7	206	27	7	16	0.34	0.1	39	0.02	0.03	7	0.53	0.6
	献立合計	88.5	645	371.5	26.2	19.2	6.0	1159	407	82	514	2.53	3.4	294	0.22	0.63	17	2.94	2.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年11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		
9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 冬瓜のスープ煮 ポークチャップ フライドポテト	冬瓜のスープ煮	6.0	52	106.9	3.4	1.8	1.8	499	27	14	44	0.29	0.3	88	0.04	0.04	28	1.27	1.6
	ポークチャップ	6.5	96	45.4	8.2	3.8	0.9	179	4	10	80	0.19	1.2	2	0.29	0.10	2	0.44	0.2
	フライドポテト	8.1	56	36.7	0.7	2.3	0.7	113	2	10	18	0.18	0.1		0.04	0.01	16	0.29	0.6
	献立合計	76.5	607	369.1	24.7	20.3	4.9	1270	272	69	334	1.33	2.4	169	0.54	0.52	48	3.20	4.2
10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 トックスープ 焼き餃子 焼き餃子 きゅうりのごま塩あえ	トックスープ	16.6	99	93.7	4.1	1.8	1.9	566	36	17	43	0.55	0.5	85	0.05	0.04	10	1.44	1.1
	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
	焼き餃子	1.2	9	27.5	0.4	0.4	0.6	182	14	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.46	0.4
	献立合計	108.8	583	312.7	17.4	7.4	4.6	958	312	68	345	9.14	2.5	102	0.22	0.32	17	2.41	4.4
13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	
	秋野菜のカレーライス	85.8	440	107.4	9.7	5.3	4.4	821	42	44	149	1.60	2.0	127	0.16	0.08	12	2.08	3.1
牛乳 秋野菜のカレーライス ハンバーグ みかん(缶)	ハンバーグ	5.1	116	30.4	6.5	7.3	0.8	210	6	10	62	0.30	0.7	7	0.13	0.06	2	0.55	0.4
	みかん(缶)	7.0	29	38.5	0.2		0.1	2	4	3	4	0.18		32	0.02	0.01	7		
	献立合計	107.8	723	356.4	23.1	20.5	6.8	1117	278	78	406	2.12	3.6	244	0.39	0.45	22	2.83	3.4
14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	
	栗ご飯	61.9	282	18.6	4.7	0.7	1.4	448	13	19	70	0.60	1.0		0.06	0.02		1.13	0.4
乳酸菌飲料 栗ご飯 のっぺい汁 鯖の塩焼き 鯖の塩焼き 柚子和え	のっぺい汁	8.6	73	88.6	5.7	1.9	2.2	581	24	20	74	0.59	0.5	57	0.06	0.06	9	1.46	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	
	柚子和え	2.7	12	44.0	0.5		0.8	201	19	6	17	0.14	0.1	28	0.01	0.01	8	0.51	0.6
	献立合計	99.4	634	330.9	23.4	14.5	6.2	1345	309	78	437	9.36	2.5	108	0.23	0.46	18	3.41	4.6
15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	
	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 春雨スープ 鶏肉と厚揚げの炒め物 春巻き	春雨スープ	13.2	60	77.0	1.6	0.1	2.0	603	47	14	30	0.47	0.2	132	0.03	0.03	10	1.54	1.3
	鶏肉と厚揚げの炒め物	4.0	55	44.6	3.1	3.0	0.6	113	12	26	40	0.44	0.3	42	0.03	0.03	3	0.31	0.6
	春巻き	9.6	134	17.9	1.8	9.9	0.4	117	4	4	18	1.82	2.0	14	0.06	0.02	2	0.32	0.3
	献立合計	94.3	654	331.1	17.8	21.5	4.8	919	294	81	350	3.37	4.4	267	0.25	0.40	17	2.37	2.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年11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		
16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 コーンポタージュ BBQチキン 大根サラダ	コーンポタージュ	21.6	157	105.4	3.4	5.8	2.6	562	12	22	151	0.37	0.4	11	0.09	0.05	15	1.44	1.9
	BBQチキン	1.9	88	32.7	6.7	5.6	0.9	232	3	10	68	0.20	0.7	16	0.03	0.07	2	0.57	0.1
	大根サラダ	3.0	29	35.7	0.4	1.8	0.5	118	9	4	10	0.09	0.1	2	0.01	0.01	4	0.29	0.5
	献立合計	82.5	679	353.8	22.9	25.7	5.4	1391	263	72	421	1.33	2.0	108	0.29	0.49	23	3.49	4.2
17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
	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
飲むヨーグルト 減量ご飯 味噌ラーメン 肉野菜炒め	味噌ラーメン	28.3	199	142.7	9.6	5.3	3.1	914	54	25	72	1.17	0.7	123	0.15	0.08	10	2.26	2.0
	肉野菜炒め	2.0	34	40.1	2.5	1.8	0.7	183	16	8	30	0.21	0.6	2	0.02	0.03	14	0.45	0.6
	献立合計	93.4	616	373.5	23.2	15.5	5.5	1181	300	69	358	1.97	3.0	204	0.31	0.44	26	2.92	2.9
	20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 きのこの味噌汁 さつまいもの天ぷら 炒り豆腐	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
	きのこの味噌汁	6.3	47	68.5	3.8	1.0	2.1	569	41	19	67	1.01	0.4	10	0.05	0.06	10	1.43	1.8
	さつまいもの天ぷら	20.9	119	31.8	0.8	3.6	0.7	91	22	13	26	0.38	0.1	2	0.05	0.02	13	0.23	1.1
	炒り豆腐	4.1	48	41.3	2.8	2.6	1.1	186	107	28	88	2.98	0.1	43	0.02	0.02	1	0.48	1.7
献立合計	99.3	619	332.8	18.7	15.6	5.6	932	400	98	444	5.01	2.5	133	0.26	0.41	26	2.34	4.9	
21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	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 ポトフ 鰹のケチャップ煮 こんにゃく寒天のサラダ	ポトフ	6.7	54	111.8	3.3	1.8	2.3	634	33	14	49	0.31	0.5	127	0.11	0.05	14	1.61	1.7
	鰹のケチャップ煮	10.4	131	42.9	12.2	4.1	1.5	315	7	22	136	0.97	0.4	2	0.06	0.08		0.80	
	こんにゃく寒天のサラダ	3.6	20	35.4	0.6	0.6	0.7	181	15	6	13	0.13	0.1	3	0.02	0.02	13	0.46	0.9
	献立合計	104.4	608	359.5	26.3	8.4	6.1	1206	308	80	461	9.68	2.6	138	0.28	0.39	27	3.06	4.9
22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	
	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 八宝菜 肉団子の甘酢あん ブロックゼリー	八宝菜	9.9	83	140.4	6.2	2.3	2.4	565	60	24	95	0.66	1.0	168	0.22	0.11	20	1.43	2.2
	肉団子の甘酢あん	10.2	124	22.8	5.2	7.1	0.7	208	3	6	34	0.15	0.3	18	0.02	0.04	1	0.52	0.1
	ブロックゼリー(柚子)	11.3	37	34.5				44			10	1.10					1	0.09	1.6
	献立合計	99.3	650	388.9	22.8	17.9	5.1	902	293	68	402	2.55	3.1	264	0.38	0.47	24	2.24	4.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年11月分

小学5・6年生用

4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			
24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 豚じゃが 鮭の塩焼き ピリ辛胡瓜	豚じゃが	18.4	110	118.7	5.4	1.7	2.2	454	28	25	84	0.59	0.8	128	0.19	0.08		21	1.15	2.1
	鮭の塩焼き		80	26.6	7.8	5.0	0.6	15	7	11	100	0.12	0.2	64	0.05	0.05			0.04	
	ピリ辛胡瓜	1.2	6	27.5	0.3	0.1	0.7	225	8	5	10	0.09	0.1	8	0.01	0.01		4	0.57	0.3
	献立合計	103.3	599	342.2	23.6	8.7	5.1	770	297	80	456	9.08	2.6	205	0.35	0.38		25	1.95	4.7
27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 沢煮椀 里芋コロッケ のり和え	沢煮椀	4.1	62	74.4	5.4	2.6	1.9	513	20	16	70	0.53	0.5	97	0.06	0.07		8	1.30	1.3
	里芋コロッケ	12.5	148	31.8	3.0	9.6	0.7	176	9	10	32	0.30	0.3	107	0.04	0.02		2	0.45	0.8
	のり和え	2.7	12	33.2	0.8	0.1	0.8	205	17	8	19	0.28	0.1	55	0.02	0.04		7	0.52	0.6
	献立合計	86.7	626	331.0	20.5	20.8	5.2	978	276	72	383	1.75	2.7	337	0.26	0.45		18	2.47	3.1
28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	
	ハヤシライス	77.7	428	98.8	11.4	6.6	4.3	801	26	37	156	1.17	2.0	96	0.27	0.10		5	2.03	2.0
飲むヨーグルト ハヤシライス 鶏肉のハーブ焼き キャベツのソテー	鶏肉のハーブ焼き		85	27.8	6.5	6.1	0.7	160	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07		1	0.39	
	キャベツのソテー	2.4	14	31.4	0.6	0.4	0.5	107	16	7	14	0.18	0.1	11	0.02	0.02		11	0.27	0.7
	献立合計	97.4	621	298.0	24.2	13.2	8.8	1155	895	52	911	1.51	2.8	122	0.37	0.45		17	3.18	2.7
	29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
	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 ワンタンスープ 豚キムチ 大学芋	ワンタンスープ	8.4	49	96.5	2.8	0.4	2.4	683	53	18	42	0.61	0.4	151	0.03	0.04		13	1.75	1.4
	豚キムチ	2.2	69	46.7	7.3	3.3	1.4	334	12	13	77	0.32	1.1	21	0.26	0.10		5	0.84	0.4
	大学芋	20.5	105	27.5	0.6	2.4	0.5	49	16	10	19	0.28	0.1	2	0.04	0.01		12	0.12	0.9
	献立合計	98.6	627	362.2	22.0	14.6	6.0	1151	312	79	400	1.85	3.4	252	0.48	0.48		31	2.91	3.1
30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 ミネストローネ 白身魚フライ 切り干し大根のソテーサラダ	ミネストローネ	8.8	63	98.3	3.5	1.8	2.3	663	27	14	42	0.26	0.5	88	0.10	0.04		18	1.68	1.6
	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
	切り干し大根のソテーサラダ	4.2	71	17.9	1.8	5.3	0.9	164	41	12	33	0.59	0.2	30	0.03	0.03		5	0.41	1.0
	献立合計	79.2	683	328.0	23.9	28.2	5.2	1427	317	72	323	1.76	1.6	208	0.33	0.48		26	3.59	4.9