

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年11月分

小学3・4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	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 太刀魚の竜田揚げ 団子汁 お浸し	団子汁	13.8	68	58.7	3.0	0.3	1.6	474	17	13	44	0.42	0.3	78	0.04	0.04	6	1.19	1.1
	太刀魚の竜田揚げ	3.3	142	24.1	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	30.3	0.6		0.5	172	8	4	10	0.14	0.1	9	0.01	0.02	3	0.44	0.4
	献立合計	78.6	588	303.3	20.6	19.8	6.2	1225	260	64	376	1.21	2.3	185	0.19	0.40	11	3.12	1.9
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	
	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 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	米粉マカロニスープ	10.7	71	69.2	3.4	1.7	2.2	687	16	17	54	0.25	0.4	112	0.05	0.03	5	1.75	1.2
	ミニウインナー	2.0	37	12.4	2.5	2.0	0.5	149	1	3	24	0.06	0.4	1	0.09	0.03		0.37	
	ツナポテト	5.3	37	26.8	1.3	1.3	0.6	129	1	8	24	0.21	0.1		0.03	0.02	9	0.32	0.5
	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	80.3	606	301.6	19.8	17.8	5.0	1448	326	67	305	1.53	1.8	192	0.35	0.44	19	3.67	4.1	
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	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 キムチチゲ 鶏肉の唐揚げ ナムル	キムチチゲ	10.4	87	119.4	6.2	2.9	3.2	765	159	47	145	3.99	0.7	89	0.12	0.08	11	1.94	3.4
	鶏肉の唐揚げ	3.3	116	24.9	5.7	8.5	0.5	118	2	7	58	0.16	0.6	14	0.03	0.06	1	0.28	
	ナムル	0.8	7	28.5	0.5	0.3	0.5	156	5	6	9	0.18	0.1	18	0.02	0.02	4	0.39	0.5
	献立合計	74.4	579	362.8	23.2	20.2	6.0	1124	396	96	463	4.89	3.1	198	0.30	0.49	18	2.82	4.2
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	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 豚汁 たこ焼き 人参しりしり	豚汁	6.4	76	63.4	6.7	2.7	1.9	500	41	23	96	0.97	0.8	6	0.15	0.08	7	1.26	1.5
	たこ焼き	7.6	52	13.7	1.5	1.7	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	2.2	23	21.9	1.0	1.2	0.5	117	6	4	16	0.11	0.1	144	0.02	0.02	1	0.30	0.6
	献立合計	92.3	519	267.0	18.7	7.3	4.4	939	308	69	381	9.47	2.5	156	0.27	0.35	9	2.39	4.6
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	
	木の葉井	62.5	343	108.4	12.1	3.9	2.5	608	43	33	173	1.48	1.6	123	0.10	0.17	6	1.54	1.8
牛乳 木の葉井 ししゃもの天ぷら おかかあえ	ししゃもの天ぷら	4.0	88	18.1	4.1	5.9	0.8	148	91	15	94	0.39	0.6	30		0.08		0.38	
	おかかあえ	1.8	9	39.9	0.7		0.6	177	23	6	14	0.30	0.1	34	0.01	0.03	6	0.45	0.5
	献立合計	78.2	579	346.5	23.7	17.7	5.4	1017	383	74	472	2.20	3.1	266	0.20	0.59	15	2.58	2.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年11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		
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	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 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	5.2	45	93.0	3.0	1.5	1.6	434	24	12	38	0.25	0.3	77	0.04	0.03	24	1.11	1.4
	ポークチャップ	5.6	83	39.5	7.1	3.3	0.8	156	4	9	70	0.16	1.0	1	0.25	0.09	2	0.38	0.2
	フライドポテト	7.1	48	31.9	0.6	2.0	0.6	97	1	9	16	0.16	0.1		0.04	0.01	14	0.25	0.5
	献立合計	70.0	558	344.4	22.6	18.9	4.4	1133	267	64	316	1.19	2.2	157	0.48	0.49	42	2.85	3.7
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
飲むヨーグルト ご飯 トックスープ 焼き餃子 きゅうりのごま塩あえ	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	14.5	86	81.4	3.6	1.6	1.6	492	32	15	37	0.48	0.4	74	0.04	0.04	9	1.25	1.0
	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
	胡瓜のごま塩和え	1.1	8	23.9	0.3	0.3	0.5	155	12	6	11	0.12	0.1	7	0.01	0.01	4	0.39	0.3
献立合計	99.0	534	295.4	16.2	7.0	4.3	857	305	63	328	8.97	2.2	90	0.21	0.31	15	2.16	4.1	
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	
牛乳 秋野菜のカレーライス ハンバーグ みかん(缶)	秋野菜のカレーライス	74.6	383	93.4	8.4	4.6	3.8	713	37	39	130	1.39	1.8	110	0.14	0.07	10	1.80	2.7
	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)	6.1	26	33.5	0.2		0.1	2	3	3	3	0.16		28	0.02	0.01	6		
	献立合計	95.6	662	337.3	21.8	19.8	6.2	1009	272	72	386	1.89	3.3	223	0.37	0.44	20	2.56	3.0
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	
乳酸菌飲料 栗ご飯 のっぺい汁 鯖の塩焼き 柚子和え	栗ご飯	53.8	245	16.2	4.1	0.6	1.2	390	12	17	61	0.52	0.9		0.05	0.01		0.99	0.3
	のっぺい汁	7.5	64	77.0	5.0	1.6	1.9	506	21	17	64	0.51	0.4	49	0.05	0.05	8	1.27	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	
	柚子和え	2.3	10	38.3	0.4		0.7	173	17	5	15	0.12	0.1	24	0.01	0.01	7	0.44	0.5
献立合計	89.9	586	311.2	21.9	14.2	5.6	1183	301	72	416	9.19	2.3	97	0.21	0.45	15	3.00	4.3	
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	
牛乳 ご飯 春雨スープ 鶏肉と厚揚げの炒め物 春巻き	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
	春雨スープ	11.5	53	67.0	1.4	0.1	1.7	523	41	12	26	0.41	0.2	115	0.02	0.03	9	1.34	1.1
	鶏肉と厚揚げの炒め物	3.5	48	38.8	2.7	2.6	0.5	99	11	22	35	0.39	0.3	36	0.03	0.03	3	0.27	0.5
	春巻き	9.6	129	17.9	1.8	9.3	0.4	117	4	4	18	1.82	2.0	14	0.06	0.02	2	0.32	0.3
献立合計	84.6	599	313.8	16.6	20.4	4.4	824	285	74	332	3.17	4.2	244	0.24	0.40	15	2.13	2.2	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年11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		
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	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 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	18.8	137	91.6	3.0	5.1	2.2	487	10	19	131	0.33	0.4	10	0.08	0.04	13	1.24	1.6
	BBQチキン	1.7	77	28.4	5.8	4.9	0.8	201	3	8	60	0.18	0.6	14	0.03	0.06	1	0.49	0.1
	大根サラダ	2.6	26	31.1	0.3	1.6	0.4	101	8	4	9	0.08	0.1	1	0.01	0.01	4	0.24	0.4
	献立合計	75.2	621	331.1	21.0	23.6	4.9	1235	259	66	391	1.19	1.8	104	0.27	0.47	21	3.10	3.7
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	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
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	24.6	173	124.1	8.3	4.6	2.7	794	47	22	63	1.01	0.6	107	0.13	0.07	9	1.97	1.7
	肉野菜炒め	1.8	29	34.8	2.2	1.6	0.6	157	14	7	26	0.18	0.5	2	0.02	0.03	12	0.39	0.5
	献立合計	82.5	554	348.3	21.0	14.5	5.0	1036	290	63	337	1.72	2.7	187	0.28	0.42	23	2.56	2.5
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	
	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 きのこの味噌汁 さつま芋の天ぷら 炒り豆腐	きのこの味噌汁	5.5	41	59.6	3.3	0.9	1.8	495	36	17	58	0.88	0.3	8	0.04	0.05	9	1.24	1.6
	さつま芋の天ぷら	18.2	104	27.6	0.7	3.1	0.6	79	19	11	23	0.33	0.1	2	0.05	0.01	12	0.20	0.9
	炒り豆腐	3.6	42	35.9	2.4	2.2	0.9	162	93	24	77	2.59	0.1	38	0.02	0.02	1	0.41	1.5
	献立合計	87.6	557	312.8	17.1	14.6	5.1	821	378	88	411	4.36	2.3	126	0.24	0.40	23	2.06	4.3
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	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 ポトフ 鯉のケチャップ煮 こんにゃく寒天のサラダ	ポトフ	5.8	47	97.2	2.9	1.5	2.0	549	29	12	43	0.27	0.4	111	0.09	0.05	13	1.39	1.5
	鯉のケチャップ煮	9.1	114	37.3	10.6	3.6	1.3	274	6	19	118	0.84	0.3	2	0.05	0.07		0.69	
	こんにゃく寒天のサラダ	3.3	19	31.2	0.6	0.6	0.6	172	13	5	12	0.11	0.1	2	0.01	0.01	11	0.44	0.8
	献立合計	94.4	548	333.6	23.6	7.5	5.5	1071	300	72	426	9.42	2.3	121	0.25	0.37	23	2.71	4.5
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	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 八宝菜 肉団子の甘酢あん ブロックゼリー	八宝菜	8.6	72	122.1	5.4	2.0	2.1	492	52	21	83	0.58	0.9	146	0.20	0.10	17	1.24	1.9
	肉団子の甘酢あん	8.9	107	19.5	4.5	6.1	0.6	179	2	5	29	0.13	0.2	15	0.02	0.03	1	0.45	0.1
	ブロックゼリー(柚子)	9.8	32	30.0			0.2	38			9	0.96					1	0.08	1.4
	献立合計	87.6	582	361.4	20.6	16.5	4.6	794	285	62	374	2.23	2.8	240	0.35	0.45	21	1.97	3.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年11月分

小学3・4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	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	豚じゃが	16.0	96	103.2	4.7	1.5	1.9	395	25	22	73	0.51	0.7	111	0.17	0.07	18	1.00	1.8
ご飯	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	
豚じゃが	ピリ辛胡瓜	1.0	5	23.9	0.3	0.1	0.6	194	7	5	9	0.08	0.1	7	0.01	0.01	4	0.49	0.3
鮭の塩焼き																			
ピリ辛胡瓜																			
	献立合計	93.2	549	321.6	22.3	8.4	4.7	680	292	73	435	8.91	2.4	188	0.32	0.37	22	1.72	4.4
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	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	沢煮椀	3.5	54	64.7	4.7	2.3	1.6	446	18	14	61	0.46	0.4	84	0.05	0.06	7	1.12	1.1
沢煮椀	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
里芋コロッケ	のり和え	2.3	11	28.9	0.7	0.1	0.7	176	14	7	17	0.24	0.1	48	0.02	0.03	6	0.45	0.5
のり和え																			
	献立合計	78.3	582	315.5	19.1	20.4	4.8	883	270	66	362	1.57	2.5	318	0.24	0.43	16	2.23	2.8
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	67.6	372	85.9	9.9	5.8	3.8	697	23	32	135	1.02	1.8	83	0.23	0.09	4	1.76	1.8
飲むヨーグルト	鶏肉のハーブ焼き		74	24.2	5.7	5.3	0.6	137	2	7	56	0.14	0.6	14	0.03	0.06	1	0.33	
ハヤシライス	キャベツのソテー	2.1	12	27.3	0.5	0.3	0.4	93	14	6	12	0.16	0.1	10	0.02	0.02	10	0.24	0.6
鶏肉のハーブ焼き																			
キャベツのソテー																			
	献立合計	87.0	552	277.4	21.8	11.5	8.1	1014	889	45	881	1.32	2.4	106	0.33	0.43	15	2.83	2.4
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	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	ワンタンスープ	7.3	42	83.9	2.4	0.4	2.1	593	46	16	37	0.53	0.3	132	0.03	0.04	11	1.52	1.2
ワンタンスープ	豚キムチ	1.9	60	40.6	6.3	2.9	1.2	290	11	11	67	0.28	0.9	18	0.22	0.09	4	0.73	0.3
豚キムチ	大学芋	17.8	91	23.9	0.5	2.1	0.5	42	14	9	16	0.25	0.1	1	0.04	0.01	10	0.10	0.8
	献立合計	87.0	564	338.4	20.0	13.7	5.4	1010	300	71	373	1.62	3.1	229	0.43	0.46	27	2.55	2.7
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	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	ミネストローネ	7.6	55	85.4	3.0	1.6	2.0	576	24	12	37	0.23	0.4	77	0.09	0.04	16	1.46	1.4
ミネストローネ	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
白身魚フライ	切り干し大根のソテーサラダ	3.7	62	15.6	1.6	4.6	0.8	141	36	10	29	0.51	0.1	26	0.03	0.03	5	0.35	0.9
切り干し大根のソテーサラダ																			
	献立合計	73.7	644	312.9	22.7	26.9	4.8	1285	307	67	314	1.60	1.6	192	0.31	0.47	23	3.23	4.4