

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年11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(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	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 太刀魚の竜田揚げ 団子汁 お浸し	団子汁	11.8	58	49.9	2.5	0.2	1.4	405	14	11	37	0.35	0.2	67	0.03	0.03	5	1.02	1.0
	太刀魚の竜田揚げ	2.8	140	24.0	6.3	11.0	2.4	493	5	12	70	0.10	0.2	20		0.03		1.28	
	お浸し	1.3	7	25.7	0.5		0.5	148	7	3	9	0.12	0.1	7	0.01	0.01	3	0.38	0.3
	献立合計	68.3	539	288.3	19.5	19.6	5.8	1131	255	60	359	1.05	2.1	172	0.17	0.39	10	2.88	1.6
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	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
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	9.1	60	58.8	2.9	1.4	1.9	584	14	14	46	0.21	0.3	95	0.04	0.03	4	1.49	1.0
	ミニウインナー	1.7	32	10.5	2.2	1.7	0.4	127	1	2	20	0.05	0.3	1	0.08	0.03		0.32	
	ツナポテト	4.5	32	22.7	1.1	1.1	0.5	111	1	7	20	0.17	0.1		0.03	0.01	8	0.28	0.4
	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	70.0	540	285.3	17.8	16.3	4.5	1239	321	60	290	1.35	1.7	175	0.31	0.42	17	3.14	3.6	
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	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 キムチチゲ 鶏肉の唐揚げ ナムル	キムチチゲ	8.8	74	101.5	5.3	2.5	2.8	651	135	40	123	3.39	0.6	75	0.10	0.07	10	1.65	2.9
	鶏肉の唐揚げ	2.8	99	21.2	4.8	7.2	0.4	99	2	6	49	0.14	0.5	12	0.02	0.05	1	0.24	
	ナムル	0.7	6	24.2	0.5	0.3	0.5	136	4	5	7	0.15	0.1	15	0.01	0.02	3	0.34	0.4
献立合計	64.8	513	335.4	20.7	18.3	5.3	971	371	84	423	4.16	2.8	180	0.26	0.46	16	2.44	3.6	
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	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 豚汁 たこ焼き 人参しりしり	豚汁	5.4	64	53.9	5.7	2.3	1.6	425	35	20	82	0.83	0.7	5	0.12	0.07	6	1.07	1.3
	たこ焼き	7.6	50	13.7	1.5	1.4	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	1.8	19	18.6	0.8	1.0	0.4	100	5	3	14	0.09	0.1	122	0.02	0.01	1	0.26	0.5
献立合計	83.5	467	252.6	16.9	6.4	4.0	847	300	63	355	9.23	2.2	134	0.23	0.34	8	2.16	4.3	
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	53.1	292	92.2	10.3	3.3	2.1	517	36	28	147	1.26	1.4	105	0.09	0.15	5	1.31	1.5
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	3.4	75	15.4	3.5	5.0	0.7	125	77	13	80	0.33	0.5	26		0.07		0.32	
	おかかあえ	1.5	8	33.9	0.6		0.6	153	20	5	12	0.25	0.1	29	0.01	0.02	5	0.39	0.4
	献立合計	68.0	513	321.5	21.2	16.2	4.8	879	360	66	430	1.88	2.8	238	0.18	0.55	13	2.23	2.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年11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		
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	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 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	4.4	38	79.0	2.5	1.3	1.3	369	20	10	32	0.21	0.3	65	0.03	0.03	21	0.94	1.2
	ポークチャップ	4.8	71	33.6	6.1	2.8	0.7	132	3	7	59	0.14	0.9	1	0.21	0.08	1	0.32	0.1
	フライドポテト	6.0	41	27.1	0.5	1.7	0.5	82	1	7	14	0.14	0.1		0.03	0.01	12	0.21	0.4
	献立合計	59.8	546	321.0	20.2	23.5	4.1	1006	262	57	301	1.04	2.1	148	0.42	0.47	36	2.54	3.1
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	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 焼き餃子 きゅうりのごま塩あえ	トックスープ	12.3	73	69.2	3.0	1.3	1.4	418	27	13	31	0.41	0.4	63	0.03	0.03	8	1.06	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
	胡瓜のごま塩和え	0.9	7	20.3	0.3	0.3	0.5	135	10	5	10	0.10	0.1	6	0.01	0.01	3	0.34	0.3
	献立合計	89.2	485	278.1	15.0	6.6	3.9	764	298	58	312	8.81	2.0	77	0.19	0.30	13	1.92	3.9
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	63.4	325	79.4	7.1	3.9	3.3	605	31	33	110	1.18	1.5	94	0.12	0.06	9	1.53	2.3
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)	5.2	22	28.5	0.2		0.1	1	3	2	3	0.14		23	0.02	0.01	5		
	献立合計	83.5	601	318.3	20.6	19.1	5.6	901	267	65	366	1.66	3.1	203	0.34	0.43	18	2.29	2.6
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	45.7	209	13.8	3.5	0.5	1.0	331	10	14	52	0.44	0.8		0.04	0.01		0.84	0.3
乳酸菌飲料 栗ご飯 のっぺい汁 鯖の塩焼き 柚子和え	のっぺい汁	6.4	54	65.5	4.2	1.4	1.7	430	18	15	55	0.44	0.3	42	0.04	0.04	7	1.08	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	
	柚子和え	2.0	9	32.5	0.4		0.6	149	14	4	13	0.10	0.1	21	0.01	0.01	6	0.38	0.5
	献立合計	80.4	538	291.4	20.5	13.8	5.1	1024	294	66	395	9.02	2.1	86	0.19	0.44	13	2.61	3.9
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	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 春雨スープ 鶏肉と厚揚げの炒め物 春巻き	春雨スープ	9.8	45	56.9	1.2	0.1	1.5	447	35	10	22	0.35	0.1	98	0.02	0.02	7	1.14	0.9
	鶏肉と厚揚げの炒め物	2.9	41	32.9	2.3	2.2	0.5	85	9	19	30	0.33	0.2	31	0.02	0.02	2	0.23	0.4
	春巻き	9.6	123	17.9	1.8	8.7	0.4	117	4	4	18	1.82	2.0	14	0.06	0.02	2	0.32	0.3
	献立合計	74.8	544	296.4	15.4	19.3	4.0	734	277	66	314	2.98	4.0	221	0.22	0.39	13	1.90	2.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年11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		
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	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 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	16.0	116	77.9	2.5	4.3	1.9	416	9	16	112	0.28	0.3	8	0.07	0.04	11	1.06	1.4
	BBQチキン	1.4	65	24.1	5.0	4.2	0.7	172	2	7	51	0.15	0.5	12	0.02	0.05	1	0.42	0.1
	大根サラダ	2.2	22	26.4	0.3	1.3	0.4	87	7	3	8	0.07	0.1	1	0.01	0.01	3	0.21	0.4
	献立合計	64.0	541	308.5	18.7	21.1	4.4	1055	254	58	361	1.01	1.7	100	0.24	0.45	18	2.65	3.1
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	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
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	20.9	147	105.5	7.1	3.9	2.3	675	40	18	53	0.86	0.5	91	0.11	0.06	7	1.68	1.4
	肉野菜炒め	1.5	25	29.6	1.9	1.3	0.5	136	12	6	22	0.16	0.4	1	0.02	0.03	11	0.34	0.5
	献立合計	71.6	491	323.1	18.9	13.5	4.5	896	281	57	315	1.47	2.5	171	0.25	0.41	20	2.22	2.2
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	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 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	4.7	35	50.6	2.8	0.7	1.6	421	30	14	49	0.75	0.3	7	0.03	0.04	7	1.05	1.3
	さつま芋の天ぷら	15.5	88	23.5	0.6	2.6	0.5	67	16	10	19	0.28	0.1	1	0.04	0.01	10	0.17	0.8
	炒り豆腐	3.1	35	30.5	2.0	1.9	0.8	138	79	21	65	2.20	0.1	32	0.02	0.01	1	0.35	1.2
	献立合計	76.0	494	292.9	15.6	13.6	4.5	711	355	78	378	3.71	2.1	119	0.21	0.39	20	1.78	3.6
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	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 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	4.9	40	82.6	2.4	1.3	1.7	469	24	10	37	0.23	0.4	94	0.08	0.04	11	1.19	1.3
	鯉のケチャップ煮	7.7	97	31.7	9.0	3.0	1.1	233	5	16	101	0.71	0.3	2	0.04	0.06		0.59	
	こんにゃく寒天のサラダ	2.8	16	26.5	0.5	0.5	0.5	149	11	5	10	0.10	0.1	2	0.01	0.01	9	0.38	0.7
	献立合計	84.1	486	307.3	20.9	6.5	4.9	926	293	65	391	9.16	2.1	104	0.21	0.35	20	2.35	4.1
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	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 八宝菜 肉団子の甘酢あん ブロックゼリー	八宝菜	7.3	62	103.8	4.6	1.7	1.8	419	44	17	70	0.49	0.7	124	0.16	0.09	15	1.06	1.6
	肉団子の甘酢あん	7.6	92	16.9	3.9	5.3	0.6	155	2	4	25	0.11	0.2	13	0.01	0.03	1	0.39	0.1
	ブロックゼリー(柚子)	8.3	27	25.5			0.1	33			7	0.82					1	0.07	1.2
	献立合計	76.0	517	334.5	18.6	15.3	4.1	691	276	56	347	1.90	2.5	216	0.30	0.43	18	1.72	3.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年11月分

小学1・2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	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 豚じゃが 鮭の塩焼き ピリ辛胡瓜	豚じゃが	13.6	81	87.7	4.0	1.3	1.6	336	21	18	62	0.44	0.6	94	0.14	0.06	15	0.85	1.6
	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	0.9	5	20.3	0.2	0.1	0.5	167	6	4	8	0.06		6	0.01	0.01	3	0.42	0.2
	献立合計	83.2	499	301.0	20.9	8.0	4.3	593	287	67	413	8.74	2.1	170	0.28	0.35	19	1.51	4.0
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	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 沢煮椀 里芋コロッケ のり和え	沢煮椀	3.0	45	55.0	4.0	1.9	1.4	379	15	12	52	0.39	0.4	72	0.05	0.05	6	0.96	1.0
	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	2.0	9	24.5	0.6	0.1	0.6	152	12	6	14	0.21	0.1	41	0.02	0.03	5	0.38	0.4
	献立合計	69.9	537	299.9	17.7	19.9	4.4	791	265	61	341	1.39	2.3	298	0.22	0.42	14	2.00	2.5
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	57.5	317	73.0	8.4	4.9	3.2	592	19	27	115	0.87	1.5	71	0.20	0.07	4	1.50	1.5
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		63	20.5	4.8	4.5	0.5	118	2	6	48	0.12	0.5	12	0.02	0.05	1	0.29	
	キャベツのソテー	1.8	10	23.2	0.4	0.3	0.3	79	12	5	10	0.13	0.1	8	0.01	0.01	8	0.20	0.5
	献立合計	76.5	483	256.8	19.4	9.8	7.4	876	883	38	850	1.12	2.1	90	0.28	0.40	13	2.48	2.0
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	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 ワンタンスープ 大学芋 豚キムチ	ワンタンスープ	6.2	36	71.3	2.1	0.3	1.8	506	39	13	31	0.45	0.3	112	0.03	0.03	9	1.30	1.0
	豚キムチ	1.6	51	34.5	5.4	2.4	1.0	247	9	9	57	0.24	0.8	16	0.19	0.08	3	0.62	0.3
	大学芋	15.1	78	20.3	0.4	1.8	0.4	36	12	7	14	0.21	0.1	1	0.03	0.01	9	0.09	0.7
	献立合計	75.5	500	314.7	18.0	12.8	4.8	873	289	64	346	1.38	2.7	207	0.37	0.44	23	2.21	2.3
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	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 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	6.5	47	72.6	2.6	1.3	1.7	490	20	10	31	0.19	0.3	65	0.08	0.03	13	1.25	1.2
	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	3.1	53	13.2	1.4	3.9	0.7	122	30	9	24	0.43	0.1	22	0.02	0.02	4	0.31	0.8
	献立合計	64.3	582	297.7	21.1	25.2	4.4	1113	296	62	304	1.39	1.5	177	0.27	0.45	20	2.80	3.8