

# 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10月分

小学5・6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		
3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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト	五目煮	15.1	136	132.8	9.8	3.9	2.8	538	29	34	130	0.70	1.6	126	0.34	0.13	10	1.33	2.6
ご飯	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	
五目煮	炒り豆腐	4.5	35	38.9	1.9	1.4	1.0	157	107	27	78	2.91	0.1	51	0.02	0.01	1	0.40	1.7
鯖の塩焼き																			
炒り豆腐																			
	献立合計	107.5	722	363.7	29.0	17.8	5.8	810	393	111	559	12.29	3.8	201	0.51	0.53	11	2.04	6.6
4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	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
牛乳 減量ごはん	醤油ラーメン	28.4	189	140.0	9.3	4.2	2.7	797	38	21	68	0.60	0.8	174	0.16	0.09	10	2.07	1.3
醤油ラーメン	肉野菜炒め	1.9	35	40.1	2.6	2.0	0.7	183	16	8	30	0.21	0.6	2	0.02	0.03	14	0.45	0.6
肉野菜炒め	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
のりふりかけ																			
	献立合計	94.6	614	370.8	23.2	14.6	5.5	1065	300	65	354	1.46	3.2	254	0.32	0.45	26	2.98	2.5
5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	クリームシチュー	19.8	157	109.3	4.2	6.5	2.6	533	90	22	171	0.49	0.5	146	0.10	0.07	17	1.36	2.3
クリームシチュー	鶏肉のオレンジソース	3.2	94	30.2	6.6	5.6	0.6	146	2	9	66	0.17	0.6	16	0.03	0.07	1	0.35	0.1
鶏肉のオレンジソース	グリーンサラダ	3.5	22	35.8	0.7	0.7	0.7	192	15	6	14	0.13	0.1	3	0.02	0.02	13	0.49	0.6
グリーンサラダ																			
	献立合計	82.4	676	355.3	23.8	25.3	5.4	1350	347	72	442	1.45	2.1	244	0.31	0.52	33	3.39	4.8
6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	62.1	286	11.9	4.9	0.7	0.3	1	4	18	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト	鶏肉と大根の生姜煮	9.2	125	128.1	8.4	5.9	2.2	468	36	49	102	3.56	0.8	92	0.06	0.07	7	1.16	1.8
ご飯	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
鶏肉と大根の生姜煮	豚肉とピーマンの炒め物	1.5	29	30.5	2.7	1.3	0.5	116	2	5	26	0.11	0.4	4	0.09	0.03	9	0.29	0.6
さつまいもの天ぷら																			
豚肉とピーマンの炒め物																			
	献立合計	119.8	696	360.1	22.3	12.7	5.0	750	314	106	423	12.37	3.0	104	0.31	0.36	30	1.87	5.8
10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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト	豆腐の味噌汁	9.1	82	77.7	5.7	2.8	2.5	575	137	46	135	3.48	0.5	90	0.04	0.05	6	1.45	2.9
ご飯	蓮根のはさみ揚げ	9.1	116	27.2	0.9	8.0	0.5	116	7	6	27	0.20	0.2	1	0.04	0.01	3	0.28	0.6
豆腐の味噌汁	おかか和え	2.3	12	45.4	1.0	0.1	0.8	200	10	12	17	0.35	0.2	40	0.03	0.04	7	0.50	0.8
蓮根のはさみ揚げ																			
おかか和え																			
	献立合計	108.3	631	320.6	18.1	12.8	5.4	967	408	104	446	12.35	2.6	137	0.21	0.35	16	2.43	6.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10月分

小学5・6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				
11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	62.5	288	12.0	4.9	0.7	0.3	1	4	19	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4	
牛乳 ご飯 鶏団子汁 豚肉と切干大根の炒め物 焼きししゃも 豚肉と切干大根の炒め物 一口ゼリー	鶏団子汁	7.8	103	89.0	7.9	4.9	2.5	723	30	19	79	0.56	0.5	110	0.06	0.08	11	1.83	1.6	
	豚肉と切干大根の炒め物	3.6	46	36.2	4.0	1.7	1.0	149	42	14	50	0.47	0.7	40	0.14	0.07	7	0.37	1.0	
	焼きししゃも	0.1	35	13.9	3.1	2.3	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30		
	ひとくちゼリー	4.5	17	17.4				9											0.02	0.1
	献立合計	88.3	627	348.5	26.7	17.4	5.9	1084	372	83	469	2.00	3.5	252	0.34	0.53	20	2.73	3.1	
12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 ブラウンシチュー ミニウインナー キャベツのソテー	ブラウンシチュー	28.6	160	126.5	3.5	3.9	4.3	783	25	26	68	0.72	0.5	136	0.11	0.06	23	1.99	2.8	
	ミニウインナー	0.2	50	8.0	2.3	4.2	0.3	89	1	3	23	0.08	0.4	1	0.09			0.23		
	キャベツのソテー	2.3	44	32.8	2.3	3.0	0.6	135	11	9	33	0.27	0.1	1	0.03	0.02	10	0.34	0.6	
	献立合計	87.0	659	347.3	20.5	23.6	6.7	1485	275	73	315	1.72	1.8	217	0.39	0.44	35	3.75	5.1	
13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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4	
飲むヨーグルト ご飯 キムチ豆腐 春巻き ナムル	キムチ豆腐	12.9	129	149.4	8.6	5.5	3.6	789	182	55	187	4.66	0.9	99	0.09	0.11	13	1.99	4.0	
	春巻き	9.6	118	17.9	1.8	8.1	0.4	117	4	4	18	1.82	2.0	14	0.06	0.02	2	0.32	0.3	
	ナムル	2.3	11	39.0	0.6		0.6	198	7	5	13	0.12	0.1	45	0.02	0.02	4	0.51	0.6	
	献立合計	112.6	679	376.5	21.4	15.5	6.3	1180	447	104	485	14.92	4.7	164	0.26	0.39	19	3.01	7.2	
16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	62.5	288	12.0	4.9	0.7	0.3	1	4	19	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4	
牛乳 ご飯 磯煮 太刀魚の塩焼き 柚子和え	磯煮	19.1	157	128.2	10.5	4.6	3.2	517	50	64	130	2.90	1.3	137	0.29	0.13	22	1.29	3.0	
	太刀魚の塩焼き		101	23.4	6.3	8.0	2.4	493	5	11	68	0.08	0.2	20		0.03		1.28		
	柚子和え	2.3	11	41.0	0.5		0.8	200	25	6	17	0.28	0.1	18	0.02	0.02	9	0.50	0.6	
	献立合計	93.8	695	384.6	29.0	21.2	8.1	1296	311	120	483	3.93	3.5	252	0.46	0.50	33	3.28	3.9	
17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	62.1	287	12.5	4.9	0.7	0.3	1	4	19	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4	
飲むヨーグルト 中華丼 白身魚フライ フルーツミックス	中華丼(具)	10.6	86	156.6	6.3	2.3	2.5	568	72	26	100	0.80	1.0	188	0.23	0.12	23	1.44	2.5	
	フルーツミックス	10.6	43	35.2	0.1	0.1	0.1		1	1	4	0.05		2	0.01		10		0.5	
	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	
	献立合計	119.6	697	393.9	23.1	12.9	4.8	766	337	78	428	9.42	3.0	207	0.37	0.42	33	1.93	5.8	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10月分

小学5・6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
														μgRE	mg	mg	mg		
18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	62.1	286	11.9	4.9	0.7	0.3	1	4	18	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ ごま和え	すまし汁	7.1	51	82.5	4.3	1.0	2.3	603	91	30	90	2.31	0.3	138	0.04	0.05	7	1.53	2.4
	鶏肉の唐揚げ	3.8	130	28.6	6.5	9.4	0.7	160	3	9	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.39	
	ごま和え	2.3	14	45.8	1.0	0.3	0.8	215	29	7	19	0.48	0.2	30	0.03	0.03	7	0.54	0.7
	献立合計	85.1	620	348.8	23.5	19.3	5.5	1063	353	84	443	3.66	3.0	262	0.24	0.48	18	2.66	3.5
	19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 ハンバーグ ツナサラダ いちごジャム	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
	かき玉スープ	6.2	72	98.8	5.2	3.1	2.0	556	39	15	79	0.76	0.5	127	0.06	0.15	17	1.42	1.5
	ハンバーグ	6.8	123	33.4	6.5	7.3	1.0	283	6	10	62	0.30	0.7	7	0.13	0.06	2	0.74	0.4
	ツナサラダ	3.0	45	49.9	2.2	2.8	0.8	187	18	9	39	0.30	0.1	6	0.02	0.02	7	0.46	0.5
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
献立合計	77.0	664	367.1	26.2	25.7	5.3	1505	303	69	373	2.05	2.2	219	0.38	0.59	28	3.83	4.3	
20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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト わかめご飯 豚肉と野菜の煮物 竹輪の磯辺揚げ お浸し	豚肉と野菜の煮物	14.1	111	137.9	7.9	2.8	2.6	587	41	30	119	0.66	1.3	88	0.26	0.13	14	1.47	2.7
	竹輪の磯辺揚げ	10.6	171	34.1	7.3	11.0	1.2	431	18	12	52	0.11	0.2	1	0.01	0.01		1.06	
	お浸し	2.0	10	40.4	0.7		0.7	202	15	5	13	0.22	0.1	20	0.02	0.02	5	0.52	0.5
	わかめふりかけ	0.3	2	0.1	0.1		0.6	230	3	1	2	0.06		1				0.58	0.2
	献立合計	98.6	716	404.9	27.8	22.4	6.8	1534	307	88	453	1.73	3.6	188	0.43	0.49	21	3.83	3.9
23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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 肉じゃが 秋刀魚のかば焼き風 塩ぼん酢和え	肉じゃが	21.0	128	143.9	5.3	2.7	2.3	457	42	27	87	0.81	1.1	128	0.10	0.07	24	1.15	2.8
	秋刀魚のかば焼き風	8.1	172	25.5	6.7	9.6	1.1	310	11	12	69	0.57	0.3	6		0.10		0.77	
	塩ぼん酢和え	3.5	15	48.1	0.4	0.1	0.9	228	22	6	16	0.15	0.1	29	0.02	0.02	9	0.57	0.7
	献立合計	104.2	737	409.9	24.0	20.9	6.0	1080	305	84	439	2.20	3.5	240	0.26	0.51	36	2.71	3.9
24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
	ビーフンスープ	8.9	67	101.2	3.9	1.8	1.9	525	31	14	48	0.34	0.4	97	0.04	0.05	12	1.32	1.7
飲むヨーグルト 肉みそ丼 ビーフンスープ 鱈の甘酢	肉みそ丼	65.7	358	50.5	13.1	3.3	1.3	188	11	33	159	1.12	2.0	8	0.40	0.11	1	0.39	1.0
	鱈の甘酢	8.5	111	22.3	5.9	5.6	0.6	138	9	12	71	0.34	0.3	5	0.03	0.06		0.35	
	献立合計	92.9	673	354.0	29.7	18.4	5.3	934	277	79	469	1.83	3.5	188	0.55	0.53	16	2.27	2.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10月分

小学5・6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		
25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	
	おにぎり	34.9	161	6.7	2.7	0.4	0.8	234	3	12	43	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2
牛乳 おにぎり わかめうどん 鯖の生姜揚げ 胡瓜のごま塩和え	わかめうどん	19.3	130	106.8	7.9	2.1	2.8	821	49	23	94	0.65	0.8	130	0.18	0.09	10	2.06	1.9
	鯖の生姜揚げ	8.8	266	37.2	10.2	19.9	1.2	245	6	19	130	0.64	0.6	25	0.08	0.20	1	0.65	
	胡瓜のごま塩和え	1.2	9	27.5	0.4	0.4	0.7	224	14	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.57	0.4
	献立合計	74.2	704	358.3	28.0	30.7	6.9	1608	298	81	471	1.81	2.9	241	0.39	0.62	16	4.08	2.5
26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 ポトフ カップグラタン チキンマリネ	ポトフ	13.1	113	129.2	4.9	5.1	2.5	618	32	23	68	0.45	0.7	86	0.17	0.06	33	1.57	2.1
	カップグラタン	14.2	140	24.7	1.6	8.6	1.0	105	121	14	34	5.65	0.2	17	0.04	0.02	2	0.25	2.1
	チキンマリネ	2.0	42	36.5	2.7	2.5	0.9	237	26	8	30	0.29	0.2	84	0.02	0.03	6	0.61	0.4
献立合計	85.3	698	370.4	21.5	28.6	5.8	1439	418	80	324	7.06	1.8	265	0.40	0.47	43	3.62	6.4	
27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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 さつまい チキン南蛮 人参しりしり	さつまい	15.3	91	89.2	4.5	1.5	2.3	572	57	30	83	1.22	0.5	8	0.06	0.05	15	1.43	2.4
	チキン南蛮	8.5	169	35.1	7.0	11.5	1.2	347	5	11	74	0.28	0.7	16	0.03	0.07	1	0.86	0.1
	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	114.1	708	319.7	23.0	16.3	5.8	1130	323	86	443	9.95	2.9	195	0.21	0.38	18	2.83	5.4	
30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	66.7	308	12.8	5.2	0.8	0.3	1	4	20	82	0.69	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 鶏すき 卵焼き のりあえ	鶏すき	13.4	123	156.0	7.2	4.5	2.6	586	53	40	100	0.94	0.8	96	0.06	0.08	13	1.48	2.1
	卵焼き	2.8	65	38.4	4.5	3.7	0.7	167	18	5	65	0.65	0.5	53		0.15		0.45	0.1
	のりあえ	5.4	25	38.7	3.7	0.3	1.4	238	29	12	63	1.10	0.2	73	0.07	0.20	6	0.60	0.8
献立合計	98.3	659	426.0	27.4	17.2	6.4	1076	331	97	502	3.42	3.4	301	0.29	0.75	21	2.73	3.3	
31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
	キーマカレー	87.4	448	114.8	9.8	5.4	4.2	704	36	44	150	1.59	2.1	126	0.14	0.07	14	1.79	3.0
飲むヨーグルト キーマカレー 南瓜コロッケ キャベツのサラダ	かぼちゃコロッケ	17.3	161	28.3	2.3	9.1	0.6	115	102	10	25	2.30	0.2	52	0.05	0.02	6	0.30	1.2
	キャベツのサラダ	3.5	32	38.4	0.6	1.8	0.5	114	14	6	14	0.13	0.1	29	0.02	0.01	11	0.29	0.7
	献立合計	134.4	776	339.3	18.2	17.4	6.6	1008	402	81	381	11.69	2.9	213	0.24	0.34	31	2.57	6.8