

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10月分

小学3・4年生用

| 献立名         | 料理名         | (一人当り栄養素) |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          |           |          |          |         |         |           |
|-------------|-------------|-----------|---------------|---------|-----------|---------|---------|-------------|----------|--------------|----------|---------|----------|-----------|----------|----------|---------|---------|-----------|
|             |             | 炭水化物<br>g | エネルギー<br>kcal | 水分<br>g | たんぱく<br>g | 脂質<br>g | 灰分<br>g | ナトリウム<br>mg | Ca<br>mg | マグネシウム<br>mg | リン<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミン      |          |          |         | 塩分<br>g | 食物繊維<br>g |
|             |             |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          | A<br>μgRE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>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          | 54.0      | 249           | 10.9    | 4.3       | 0.6     | 0.3     | 1           | 4        | 16           | 66       | 0.56    | 1.0      |           | 0.06     | 0.01     |         |         | 0.4       |
| 飲むヨーグルト     | 五目煮         | 13.1      | 118           | 115.5   | 8.5       | 3.4     | 2.4     | 467         | 25       | 30           | 113      | 0.61    | 1.4      | 109       | 0.29     | 0.11     | 9       | 1.15    | 2.2       |
| 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        | 3.9       | 30            | 33.8    | 1.6       | 1.2     | 0.8     | 136         | 93       | 23           | 68       | 2.53    | 0.1      | 45        | 0.02     | 0.01     | 1       | 0.35    | 1.5       |
| 鯖の塩焼き       |             |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          |           |          |          |         |         |           |
| 炒り豆腐        |             |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          |           |          |          |         |         |           |
|             | 献立合計        | 97.3      | 664           | 339.8   | 26.8      | 17.0    | 5.3     | 719         | 374      | 101          | 523      | 11.74   | 3.4      | 177       | 0.46     | 0.51     | 10      | 1.82    | 6.0       |
| 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        | 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       |
| 牛乳 減量ごはん    | 醤油ラーメン      | 24.7      | 164           | 121.7   | 8.1       | 3.6     | 2.3     | 693         | 33       | 18           | 59       | 0.52    | 0.7      | 152       | 0.14     | 0.08     | 9       | 1.80    | 1.2       |
| 醤油ラーメン      | 肉野菜炒め       | 1.7       | 31            | 34.8    | 2.2       | 1.8     | 0.6     | 157         | 14       | 7            | 26       | 0.18    | 0.5      | 2         | 0.02     | 0.03     | 12      | 0.39    | 0.5       |
| 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        | 83.7      | 553           | 345.9   | 21.1      | 13.7    | 5.0     | 935         | 292      | 60           | 333      | 1.28    | 2.9      | 231       | 0.29     | 0.43     | 23      | 2.64    | 2.2       |
| 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       | 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    | クリームシチュー    | 17.2      | 136           | 95.0    | 3.6       | 5.6     | 2.3     | 462         | 79       | 19           | 149      | 0.42    | 0.5      | 127       | 0.08     | 0.06     | 14      | 1.18    | 2.0       |
| クリームシチュー    | 鶏肉のオレンジソース  | 2.8       | 82            | 26.3    | 5.7       | 4.9     | 0.6     | 126         | 2        | 7            | 57       | 0.15    | 0.6      | 14        | 0.03     | 0.06     | 1       | 0.30    |           |
| 鶏肉のオレンジソース  | グリーンサラダ     | 3.1       | 19            | 31.1    | 0.6       | 0.6     | 0.6     | 165         | 13       | 5            | 12       | 0.11    | 0.1      | 2         | 0.01     | 0.01     | 11      | 0.42    | 0.5       |
| グリーンサラダ     |             |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          |           |          |          |         |         |           |
|             | 献立合計        | 75.1      | 618           | 332.5   | 21.8      | 23.2    | 4.9     | 1198        | 332      | 66           | 410      | 1.30    | 1.9      | 222       | 0.28     | 0.50     | 29      | 3.01    | 4.2       |
| 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          | 54.3      | 251           | 10.4    | 4.3       | 0.6     | 0.3     | 1           | 4        | 16           | 67       | 0.56    | 1.0      |           | 0.06     | 0.01     |         |         | 0.4       |
| 飲むヨーグルト     | 鶏肉と大根の生姜煮   | 8.0       | 108           | 111.4   | 7.3       | 5.1     | 1.9     | 405         | 31       | 43           | 89       | 3.10    | 0.7      | 80        | 0.06     | 0.06     | 6       | 1.00    | 1.5       |
| ご飯          | さつまいもの天ぷら   | 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       |
| 鶏肉と大根の生姜煮   | 豚肉とピーマンの炒め物 | 1.3       | 25            | 26.5    | 2.3       | 1.2     | 0.4     | 99          | 2        | 4            | 23       | 0.10    | 0.3      | 4         | 0.07     | 0.03     | 8       | 0.25    | 0.5       |
| さつまいもの天ぷら   |             |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          |           |          |          |         |         |           |
| 豚肉とピーマンの炒め物 |             |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          |           |          |          |         |         |           |
|             | 献立合計        | 107.9     | 624           | 333.8   | 20.1      | 11.2    | 4.5     | 659         | 305      | 95           | 393      | 11.76   | 2.7      | 91        | 0.27     | 0.35     | 26      | 1.64    | 5.3       |
| 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          | 54.0      | 249           | 10.9    | 4.3       | 0.6     | 0.3     | 1           | 4        | 16           | 66       | 0.56    | 1.0      |           | 0.06     | 0.01     |         |         | 0.4       |
| 飲むヨーグルト     | 豆腐の味噌汁      | 7.9       | 71            | 67.6    | 5.0       | 2.5     | 2.2     | 500         | 119      | 40           | 117      | 3.02    | 0.5      | 78        | 0.04     | 0.05     | 5       | 1.26    | 2.5       |
| ご飯          | 蓮根のはさみ揚げ    | 9.1       | 108           | 27.2    | 0.9       | 7.1     | 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       | 2.0       | 11            | 39.5    | 0.9       | 0.1     | 0.7     | 173         | 9        | 11           | 15       | 0.31    | 0.2      | 35        | 0.02     | 0.04     | 6       | 0.43    | 0.7       |
| 蓮根のはさみ揚げ    |             |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          |           |          |          |         |         |           |
| おかか和え       |             |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          |           |          |          |         |         |           |
|             | 献立合計        | 99.1      | 575           | 303.0   | 16.6      | 11.4    | 4.9     | 864         | 388      | 94           | 417      | 11.77   | 2.4      | 120       | 0.20     | 0.34     | 14      | 2.17    | 6.1       |

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10月分

小学3・4年生用

| 献立名                                                            | 料理名         | (一人当り栄養素) |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          |      |      |      |    |         |           |      |     |
|----------------------------------------------------------------|-------------|-----------|---------------|---------|-----------|---------|---------|-------------|----------|--------------|----------|---------|----------|------|------|------|----|---------|-----------|------|-----|
|                                                                |             | 炭水化物<br>g | エネルギー<br>kcal | 水分<br>g | たんぱく<br>g | 脂質<br>g | 灰分<br>g | ナトリウム<br>mg | Ca<br>mg | マグネシウム<br>mg | リン<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミン |      |      |    | 塩分<br>g | 食物繊維<br>g |      |     |
|                                                                |             |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          | μgRE | mg   | mg   | 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          | 54.3      | 251           | 10.4    | 4.3       | 0.6     | 0.3     | 1           | 4        | 16           | 67       | 0.56    | 1.0      |      | 0.06 | 0.01 |    |         | 0.4       |      |     |
| 牛乳 ご飯<br>鶏団子汁<br>豚肉と切干大根の炒め物<br>焼きししやも<br>豚肉と切干大根の炒め物<br>一口ゼリー | 鶏団子汁        | 6.8       | 89            | 77.4    | 6.9       | 4.3     | 2.2     | 627         | 26       | 16           | 69       | 0.49    | 0.4      | 95   | 0.05 | 0.07 |    | 9       | 1.58      | 1.4  |     |
|                                                                | 豚肉と切干大根の炒め物 | 3.1       | 40            | 31.4    | 3.5       | 1.4     | 0.9     | 130         | 36       | 13           | 44       | 0.41    | 0.6      | 35   | 0.12 | 0.06 |    | 6       | 0.33      | 0.9  |     |
|                                                                | 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      |      |     |
|                                                                | ひとくちゼリー     | 4.5       | 17            | 17.4    |           |         |         | 9           |          |              |          |         |          |      |      |      |    |         |           | 0.02 | 0.1 |
|                                                                | 献立合計        | 78.7      | 570           | 330.6   | 24.5      | 16.5    | 5.4     | 969         | 362      | 77           | 442      | 1.78    | 3.2      | 232  | 0.31 | 0.51 |    | 17      | 2.44      | 2.7  |     |
| 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       | 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<br>ブラウンシチュー<br>ミニウインナー<br>キャベツのソテー                    | ブラウンシチュー    | 24.9      | 140           | 110.0   | 3.1       | 3.4     | 3.7     | 681         | 22       | 23           | 59       | 0.62    | 0.4      | 118  | 0.10 | 0.05 |    | 20      | 1.73      | 2.4  |     |
|                                                                | 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    | 2.0       | 39            | 28.5    | 2.0       | 2.6     | 0.5     | 117         | 9        | 7            | 29       | 0.23    | 0.1      | 1    | 0.02 | 0.02 |    | 9       | 0.29      | 0.5  |     |
|                                                                | 献立合計        | 79.2      | 610           | 326.5   | 19.2      | 22.3    | 6.0     | 1332        | 270      | 67           | 302      | 1.54    | 1.7      | 199  | 0.36 | 0.43 |    | 31      | 3.36      | 4.5  |     |
| 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          | 54.0      | 249           | 10.9    | 4.3       | 0.6     | 0.3     | 1           | 4        | 16           | 66       | 0.56    | 1.0      |      | 0.06 | 0.01 |    |         |           | 0.4  |     |
| 飲むヨーグルト<br>ご飯 キムチ豆腐<br>春巻き ナムル                                 | キムチ豆腐       | 11.2      | 112           | 129.9   | 7.5       | 4.8     | 3.1     | 685         | 158      | 48           | 163      | 4.05    | 0.7      | 86   | 0.08 | 0.10 |    | 12      | 1.73      | 3.5  |     |
|                                                                | 春巻き         | 9.6       | 115           | 17.9    | 1.8       | 7.7     | 0.4     | 117         | 4        | 4            | 18       | 1.82    | 2.0      | 14   | 0.06 | 0.02 |    | 2       | 0.32      | 0.3  |     |
|                                                                | ナムル         | 2.0       | 9             | 33.9    | 0.5       |         | 0.6     | 170         | 6        | 4            | 11       | 0.10    | 0.1      | 39   | 0.02 | 0.02 |    | 3       | 0.43      | 0.5  |     |
|                                                                | 献立合計        | 102.9     | 622           | 350.4   | 19.6      | 14.3    | 5.7     | 1048        | 422      | 93           | 449      | 14.21   | 4.4      | 145  | 0.24 | 0.38 |    | 17      | 2.67      | 6.6  |     |
| 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          | 54.3      | 251           | 10.4    | 4.3       | 0.6     | 0.3     | 1           | 4        | 16           | 67       | 0.56    | 1.0      |      | 0.06 | 0.01 |    |         |           | 0.4  |     |
| 牛乳 ご飯<br>磯煮<br>太刀魚の塩焼き<br>柚子和え                                 | 磯煮          | 16.6      | 137           | 111.5   | 9.1       | 4.0     | 2.7     | 450         | 43       | 56           | 113      | 2.52    | 1.1      | 119  | 0.25 | 0.11 |    | 19      | 1.13      | 2.6  |     |
|                                                                | 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        | 2.0       | 9             | 35.6    | 0.4       |         | 0.7     | 173         | 22       | 5            | 15       | 0.24    | 0.1      | 15   | 0.01 | 0.02 |    | 8       | 0.43      | 0.5  |     |
|                                                                | 献立合計        | 82.8      | 636           | 361.0   | 26.9      | 20.5    | 7.5     | 1200        | 300      | 109          | 454      | 3.43    | 3.2      | 232  | 0.41 | 0.48 |    | 29      | 3.04      | 3.4  |     |
| 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          | 54.0      | 249           | 10.9    | 4.3       | 0.6     | 0.3     | 1           | 4        | 16           | 66       | 0.56    | 1.0      |      | 0.06 | 0.01 |    |         |           | 0.4  |     |
| 飲むヨーグルト<br>中華丼<br>白身魚フライ<br>フルーツミックス                           | 中華丼(具)      | 9.2       | 75            | 136.2   | 5.5       | 2.0     | 2.2     | 495         | 63       | 23           | 87       | 0.70    | 0.9      | 163  | 0.20 | 0.11 |    | 20      | 1.25      | 2.1  |     |
|                                                                | フルーツミックス    | 9.2       | 37            | 30.6    | 0.1       | 0.1     | 0.1     |             | 1        | 1            | 3        | 0.04    |          | 2    | 0.01 |      |    | 9       |           | 0.4  |     |
|                                                                | 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        | 108.8     | 643           | 367.2   | 21.6      | 12.5    | 4.5     | 693         | 327      | 72           | 404      | 9.23    | 2.7      | 182  | 0.33 | 0.40 |    | 29      | 1.75      | 5.4  |     |

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10月分

小学3・4年生用

| 献立名                                            | 料理名       | (一人当り栄養素) |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          |           |          |          |         |         |           |
|------------------------------------------------|-----------|-----------|---------------|---------|-----------|---------|---------|-------------|----------|--------------|----------|---------|----------|-----------|----------|----------|---------|---------|-----------|
|                                                |           | 炭水化物<br>g | エネルギー<br>kcal | 水分<br>g | たんぱく<br>g | 脂質<br>g | 灰分<br>g | ナトリウム<br>mg | Ca<br>mg | マグネシウム<br>mg | リン<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミン      |          |          |         | 塩分<br>g | 食物繊維<br>g |
|                                                |           |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          | A<br>μgRE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>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        | 54.3      | 251           | 10.4    | 4.3       | 0.6     | 0.3     | 1           | 4        | 16           | 67       | 0.56    | 1.0      |           | 0.06     | 0.01     |         |         | 0.4       |
| 牛乳 ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉の唐揚げ<br>ごま和え                | すまし汁      | 6.1       | 44            | 71.7    | 3.7       | 0.9     | 2.0     | 523         | 79       | 26           | 78       | 2.01    | 0.3      | 120       | 0.04     | 0.04     | 6       | 1.32    | 2.1       |
|                                                | 鶏肉の唐揚げ    | 3.3       | 113           | 24.9    | 5.7       | 8.2     | 0.6     | 137         | 2        | 7            | 58       | 0.16    | 0.6      | 14        | 0.03     | 0.06     | 1       | 0.33    |           |
|                                                | ごま和え      | 2.0       | 12            | 39.8    | 0.9       | 0.3     | 0.7     | 185         | 25       | 6            | 17       | 0.42    | 0.1      | 26        | 0.02     | 0.03     | 6       | 0.47    | 0.6       |
|                                                | 献立合計      | 75.6      | 559           | 326.9   | 21.4      | 17.8    | 5.0     | 931         | 337      | 76           | 410      | 3.19    | 2.8      | 238       | 0.22     | 0.46     | 16      | 2.33    | 3.0       |
|                                                | 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<br>かき玉スープ<br>ハンバーグ<br>ツナサラダ<br>いちごジャム | 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       |
|                                                | かき玉スープ    | 5.4       | 63            | 85.9    | 4.5       | 2.7     | 1.7     | 483         | 34       | 13           | 69       | 0.66    | 0.5      | 111       | 0.05     | 0.13     | 15      | 1.24    | 1.3       |
|                                                | ハンバーグ     | 6.6       | 122           | 33.0    | 6.5       | 7.3     | 1.0     | 273         | 6        | 10           | 62       | 0.30    | 0.7      | 7         | 0.13     | 0.06     | 2       | 0.71    | 0.4       |
|                                                | ツナサラダ     | 2.6       | 39            | 43.4    | 1.9       | 2.5     | 0.7     | 161         | 16       | 7            | 34       | 0.26    | 0.1      | 5         | 0.02     | 0.02     | 6       | 0.40    | 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                                           | 71.7      | 625       | 347.3         | 24.8    | 24.5      | 4.9     | 1364    | 294         | 64       | 357          | 1.85     | 2.1     | 202      | 0.36      | 0.57     | 25       | 3.47    | 3.9     |           |
| 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        | 54.0      | 249           | 10.9    | 4.3       | 0.6     | 0.3     | 1           | 4        | 16           | 66       | 0.56    | 1.0      |           | 0.06     | 0.01     |         |         | 0.4       |
| 飲むヨーグルト<br>わかめご飯<br>豚肉と野菜の煮物<br>竹輪の磯辺揚げ<br>お浸し | 豚肉と野菜の煮物  | 12.3      | 96            | 119.9   | 6.9       | 2.5     | 2.3     | 510         | 36       | 26           | 104      | 0.57    | 1.1      | 77        | 0.23     | 0.11     | 12      | 1.28    | 2.4       |
|                                                | 竹輪の磯辺揚げ   | 9.2       | 148           | 29.7    | 6.4       | 9.5     | 1.0     | 373         | 15       | 11           | 45       | 0.09    | 0.2      | 1         |          | 0.01     |         | 0.91    |           |
|                                                | お浸し       | 1.7       | 9             | 35.1    | 0.6       |         | 0.6     | 174         | 13       | 5            | 11       | 0.19    | 0.1      | 17        | 0.01     | 0.02     | 4       | 0.44    | 0.4       |
|                                                | わかめふりかけ   | 0.3       | 2             |         | 0.1       |         | 0.5     | 200         | 3        | 1            | 2        | 0.05    |          | 1         |          |          |         | 0.51    | 0.2       |
|                                                | 献立合計      | 87.4      | 642           | 375.6   | 25.0      | 20.5    | 6.1     | 1342        | 297      | 80           | 419      | 1.51    | 3.2      | 173       | 0.38     | 0.47     | 18      | 3.35    | 3.4       |
| 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        | 54.0      | 249           | 10.9    | 4.3       | 0.6     | 0.3     | 1           | 4        | 16           | 66       | 0.56    | 1.0      |           | 0.06     | 0.01     |         |         | 0.4       |
| 牛乳 ご飯<br>肉じゃが<br>秋刀魚のかば焼き風<br>塩ぼん酢和え           | 肉じゃが      | 18.2      | 111           | 125.1   | 4.6       | 2.4     | 2.0     | 397         | 36       | 24           | 75       | 0.70    | 1.0      | 111       | 0.08     | 0.06     | 21      | 1.00    | 2.4       |
|                                                | 秋刀魚のかば焼き風 | 7.8       | 170           | 25.1    | 6.7       | 9.6     | 1.0     | 294         | 11       | 12           | 69       | 0.56    | 0.3      | 6         |          | 0.10     |         | 0.73    |           |
|                                                | 塩ぼん酢和え    | 3.0       | 13            | 41.8    | 0.3       |         | 0.7     | 197         | 19       | 5            | 14       | 0.13    | 0.1      | 25        | 0.01     | 0.01     | 8       | 0.49    | 0.6       |
|                                                | 献立合計      | 92.9      | 681           | 382.9   | 22.7      | 20.4    | 5.5     | 972         | 296      | 78           | 415      | 1.99    | 3.2      | 220       | 0.24     | 0.50     | 31      | 2.44    | 3.4       |
| 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   | 7.7       | 58            | 88.0    | 3.4       | 1.6     | 1.7     | 456         | 27       | 12           | 42       | 0.29    | 0.4      | 84        | 0.03     | 0.04     | 11      | 1.14    | 1.5       |
| 飲むヨーグルト<br>肉みそ丼<br>ビーフンスープ<br>鱈の甘酢             | 肉みそ丼      | 57.1      | 311           | 43.9    | 11.4      | 2.8     | 1.1     | 163         | 10       | 28           | 138      | 0.97    | 1.7      | 7         | 0.35     | 0.10     | 1       | 0.34    | 0.8       |
|                                                | 鱈の甘酢      | 7.4       | 103           | 22.1    | 5.9       | 5.2     | 0.6     | 126         | 9        | 12           | 71       | 0.33    | 0.3      | 5         | 0.03     | 0.06     |         | 0.32    |           |
|                                                | 献立合計      | 82.1      | 610           | 334.0   | 27.5      | 17.4    | 4.8     | 830         | 271      | 73           | 442      | 1.63    | 3.2      | 174       | 0.49     | 0.51     | 14      | 2.01    | 2.3       |

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10月分

小学3・4年生用

| 献立名                                     | 料理名      | (一人当り栄養素) |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          |           |          |          |         |         |           |
|-----------------------------------------|----------|-----------|---------------|---------|-----------|---------|---------|-------------|----------|--------------|----------|---------|----------|-----------|----------|----------|---------|---------|-----------|
|                                         |          | 炭水化物<br>g | エネルギー<br>kcal | 水分<br>g | たんぱく<br>g | 脂質<br>g | 灰分<br>g | ナトリウム<br>mg | Ca<br>mg | マグネシウム<br>mg | リン<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミン      |          |          |         | 塩分<br>g | 食物繊維<br>g |
|                                         |          |           |               |         |           |         |         |             |          |              |          |         |          | A<br>μgRE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>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<br>わかめうどん<br>鯖の生姜揚げ<br>胡瓜のごま塩和え | わかめうどん   | 16.8      | 113           | 92.9    | 6.9       | 1.8     | 2.5     | 713         | 42       | 20           | 81       | 0.56    | 0.7      | 113       | 0.16     | 0.08     | 8       | 1.79    | 1.6       |
|                                         | 鯖の生姜揚げ   | 7.7       | 231           | 32.4    | 8.9       | 17.3    | 1.0     | 213         | 5        | 17           | 113      | 0.55    | 0.5      | 22        | 0.07     | 0.18     | 1       | 0.57    |           |
|                                         | 胡瓜のごま塩和え | 1.1       | 8             | 23.9    | 0.3       | 0.3     | 0.6     | 193         | 12       | 6            | 11       | 0.12    | 0.1      | 7         | 0.01     | 0.01     | 4       | 0.49    | 0.3       |
|                                         | 献立合計     | 70.4      | 651           | 335.9   | 25.6      | 27.8    | 6.3     | 1438        | 289      | 74           | 440      | 1.63    | 2.7      | 220       | 0.36     | 0.58     | 14      | 3.64    | 2.2       |
| 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    | 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<br>ポトフ<br>カップグラタン<br>チキンマリネ    | ポトフ      | 11.4      | 98            | 112.3   | 4.2       | 4.4     | 2.1     | 537         | 28       | 20           | 59       | 0.39    | 0.6      | 74        | 0.15     | 0.06     | 28      | 1.36    | 1.9       |
|                                         | 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   | 1.8       | 36            | 31.7    | 2.4       | 2.2     | 0.8     | 205         | 22       | 7            | 26       | 0.26    | 0.1      | 73        | 0.02     | 0.03     | 5       | 0.52    | 0.4       |
| 献立合計                                    | 79.5     | 656       | 348.8         | 20.1    | 27.2      | 5.3     | 1293    | 409         | 75       | 311          | 6.91     | 1.7     | 243      | 0.37      | 0.46     | 38       | 3.25    | 5.9     |           |
| 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       | 54.0      | 249           | 10.9    | 4.3       | 0.6     | 0.3     | 1           | 4        | 16           | 66       | 0.56    | 1.0      |           | 0.06     | 0.01     |         |         | 0.4       |
| 飲むヨーグルト<br>ご飯 さつまい<br>チキン南蛮<br>人参しりしり   | さつまい     | 13.3      | 79            | 77.5    | 3.9       | 1.3     | 2.0     | 497         | 50       | 26           | 72       | 1.06    | 0.4      | 7         | 0.05     | 0.04     | 13      | 1.24    | 2.0       |
|                                         | チキン南蛮    | 7.5       | 150           | 31.1    | 6.1       | 10.3    | 1.1     | 311         | 4        | 10           | 65       | 0.25    | 0.6      | 14        | 0.03     | 0.07     | 1       | 0.77    | 0.1       |
|                                         | 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                                    | 103.1    | 638       | 299.2         | 20.8    | 14.6      | 5.2     | 1002    | 313         | 77       | 411          | 9.66     | 2.6     | 171      | 0.20      | 0.37     | 15       | 2.50    | 4.9     |           |
| 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       | 58.2      | 269           | 11.2    | 4.6       | 0.7     | 0.3     | 1           | 4        | 17           | 71       | 0.60    | 1.1      |           | 0.06     | 0.02     |         |         | 0.4       |
| 牛乳 ご飯<br>鶏すき<br>卵焼き<br>のりあえ             | 鶏すき      | 11.6      | 107           | 135.7   | 6.3       | 3.9     | 2.2     | 510         | 46       | 35           | 87       | 0.81    | 0.7      | 83        | 0.05     | 0.07     | 11      | 1.28    | 1.8       |
|                                         | 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     | 4.7       | 22            | 33.7    | 3.2       | 0.3     | 1.2     | 205         | 25       | 10           | 55       | 0.96    | 0.1      | 64        | 0.06     | 0.17     | 5       | 0.52    | 0.7       |
| 献立合計                                    | 87.3     | 600       | 398.9         | 25.3    | 16.4      | 5.8     | 967     | 320         | 88       | 470          | 3.06     | 3.1     | 279      | 0.26      | 0.71     | 19       | 2.45    | 2.9     |           |
| 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   | 76.0      | 389           | 99.8    | 8.5       | 4.7     | 3.6     | 612         | 31       | 38           | 130      | 1.38    | 1.8      | 110       | 0.12     | 0.07     | 12      | 1.55    | 2.6       |
| 飲むヨーグルト<br>キーマカレー<br>南瓜コロケ<br>キャベツのサラダ  | かぼちゃコロケ  | 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 | 3.1       | 28            | 33.4    | 0.5       | 1.6     | 0.4     | 98          | 12       | 5            | 12       | 0.11    | 0.1      | 25        | 0.01     | 0.01     | 10      | 0.25    | 0.6       |
|                                         | 献立合計     | 122.5     | 714           | 319.4   | 16.8      | 16.5    | 5.9     | 900         | 395      | 75           | 360      | 11.47   | 2.7      | 192       | 0.22     | 0.33     | 28      | 2.29    | 6.3       |