

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10月分

小学1・2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	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	五目煮	11.1	100	98.2	7.2	2.9	2.0	397	21	25	96	0.52	1.2	93	0.25	0.09	7	0.98	1.9
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	3.3	26	28.7	1.4	1.0	0.7	116	79	20	57	2.15	0.1	38	0.01	0.01	1	0.30	1.3
鯖の塩焼き																			
炒り豆腐																			
	献立合計	87.0	606	315.8	24.7	16.3	4.8	628	356	91	486	11.19	3.0	154	0.40	0.49	8	1.59	5.4
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	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
牛乳 減量ごはん	醤油ラーメン	21.0	139	103.5	6.9	3.1	2.0	589	28	15	50	0.45	0.6	129	0.12	0.07	7	1.53	1.0
醤油ラーメン	肉野菜炒め	1.4	26	29.6	1.9	1.5	0.5	136	12	6	22	0.16	0.4	1	0.02	0.03	11	0.34	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	72.9	492	321.0	19.0	12.9	4.5	810	285	54	312	1.11	2.6	208	0.26	0.41	20	2.32	1.9
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	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	クリームシチュー	14.6	116	80.8	3.1	4.8	1.9	394	67	16	127	0.36	0.4	108	0.07	0.05	12	1.01	1.7
クリームシチュー	鶏肉のオレンジソース	2.4	69	22.3	4.9	4.2	0.5	109	2	6	49	0.13	0.5	12	0.02	0.05	1	0.26	
鶏肉のオレンジソース	グリーンサラダ	2.6	16	26.5	0.5	0.5	0.5	142	11	5	10	0.10	0.1	2	0.01	0.01	9	0.36	0.5
グリーンサラダ																			
	献立合計	64.0	539	309.6	19.4	20.8	4.4	1025	316	59	377	1.09	1.8	201	0.25	0.47	25	2.58	3.5
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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
飲むヨーグルト	鶏肉と大根の生姜煮	6.8	92	94.7	6.2	4.4	1.6	346	26	36	76	2.63	0.6	68	0.05	0.05	5	0.86	1.3
ご飯	さつまいもの天ぷら	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
鶏肉と大根の生姜煮	豚肉とピーマンの炒め物	1.1	22	22.6	2.0	1.0	0.3	86	2	4	20	0.08	0.3	3	0.06	0.02	7	0.22	0.4
さつまいもの天ぷら																			
豚肉とピーマンの炒め物																			
	献立合計	96.0	553	307.5	18.0	9.7	4.1	575	297	84	363	11.15	2.4	78	0.24	0.33	22	1.43	4.8
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	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	豆腐の味噌汁	6.7	60	57.5	4.2	2.1	1.8	425	101	34	99	2.57	0.4	67	0.03	0.04	4	1.07	2.1
ご飯	蓮根のはさみ揚げ	9.1	100	27.2	0.9	6.2	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	1.7	9	33.6	0.8	0.1	0.6	149	8	9	13	0.26	0.1	30	0.02	0.03	5	0.38	0.6
蓮根のはさみ揚げ																			
おかか和え																			
	献立合計	89.9	519	285.4	15.2	10.1	4.5	765	368	84	388	11.19	2.2	103	0.18	0.32	13	1.92	5.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10月分

小学1・2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	46.2	213	8.9	3.6	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
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	5.7	76	65.8	5.8	3.6	1.8	535	22	14	58	0.42	0.4	81	0.04	0.06	8	1.35	1.2
	豚肉と切干大根の炒め物	2.7	34	26.7	2.9	1.2	0.7	110	31	11	37	0.35	0.5	29	0.11	0.05	5	0.28	0.7
	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	69.0	513	312.7	22.3	15.5	4.9	857	352	70	416	1.56	2.9	213	0.28	0.49	15	2.16	2.3
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	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 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	21.1	119	93.5	2.6	2.9	3.2	579	18	19	50	0.53	0.4	101	0.08	0.04	17	1.47	2.1
	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	1.7	33	24.2	1.7	2.2	0.4	100	8	6	25	0.20	0.1	1	0.02	0.01	7	0.25	0.4
	献立合計	67.5	539	305.8	17.5	20.6	5.4	1147	263	60	288	1.31	1.7	181	0.33	0.41	26	2.90	3.8
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	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 ご飯 キムチ豆腐 春巻き ナムル	キムチ豆腐	9.5	95	110.4	6.4	4.0	2.6	584	135	41	138	3.44	0.6	73	0.06	0.08	10	1.48	3.0
	春巻き	9.6	111	17.9	1.8	7.3	0.4	117	4	4	18	1.82	2.0	14	0.06	0.02	2	0.32	0.3
	ナムル	1.7	8	28.8	0.4		0.5	147	5	4	9	0.09	0.1	33	0.01	0.02	3	0.37	0.4
	献立合計	93.2	565	324.3	17.8	13.1	5.1	923	397	83	414	13.51	4.1	126	0.22	0.36	14	2.36	5.9
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	46.2	213	8.9	3.6	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
牛乳 ご飯 磯煮 太刀魚の塩焼き 柚子和え	磯煮	14.1	116	94.7	7.8	3.4	2.3	382	37	48	96	2.14	1.0	101	0.22	0.09	16	0.96	2.2
	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	1.7	8	30.3	0.4		0.6	149	19	4	12	0.20	0.1	13	0.01	0.01	7	0.37	0.4
	献立合計	71.9	576	337.4	24.8	19.8	7.0	1109	290	97	425	2.94	2.9	212	0.36	0.46	25	2.82	2.9
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	45.9	212	9.2	3.6	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 中華丼 白身魚フライ フルーツミックス	中華丼(具)	7.8	64	115.8	4.7	1.7	1.9	422	54	19	74	0.59	0.8	139	0.17	0.09	17	1.07	1.8
	フルーツミックス	7.8	32	26.0	0.1				1	1	3	0.03		2			8		0.3
	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	97.9	589	340.6	20.1	12.1	4.1	619	316	66	381	9.03	2.4	157	0.29	0.38	25	1.56	4.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10月分

小学1・2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		
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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
牛乳 ご飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ ごま和え	すまし汁	5.2	38	60.9	3.2	0.7	1.7	446	67	22	66	1.71	0.2	102	0.03	0.04	5	1.13	1.8
	鶏肉の唐揚げ	2.8	96	21.2	4.8	7.0	0.5	119	2	6	49	0.14	0.5	12	0.02	0.05	1	0.29	
	ごま和え	1.7	10	33.8	0.7	0.2	0.6	159	21	5	14	0.36	0.1	22	0.02	0.03	5	0.40	0.5
	献立合計	66.2	497	304.9	19.2	16.3	4.5	810	320	68	378	2.72	2.5	214	0.20	0.44	14	2.02	2.6
	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	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
	かき玉スープ	4.6	53	73.0	3.8	2.3	1.5	411	29	11	58	0.56	0.4	94	0.04	0.11	12	1.05	1.1
	ハンバーグ	6.4	121	32.6	6.5	7.3	1.0	264	6	10	62	0.30	0.7	7	0.13	0.06	2	0.69	0.4
	ツナサラダ	2.2	33	36.9	1.6	2.1	0.6	139	13	6	29	0.22	0.1	4	0.02	0.02	5	0.34	0.4
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
献立合計	62.6	565	327.6	22.9	23.0	4.5	1194	285	59	342	1.62	2.0	184	0.33	0.54	22	3.04	3.3	
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	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 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	10.5	82	101.9	5.9	2.1	1.9	434	31	22	88	0.48	1.0	65	0.19	0.10	10	1.09	2.0
	竹輪の磯辺揚げ	7.8	126	25.2	5.4	8.1	0.9	319	13	9	38	0.08	0.2	1		0.01		0.78	
	お浸し	1.5	7	29.8	0.5		0.5	150	11	4	10	0.17	0.1	14	0.01	0.02	4	0.38	0.4
	わかめふりかけ	0.3	1		0.1		0.5	170	2	1	1	0.04		1				0.43	0.1
	献立合計	76.2	568	346.4	22.3	18.6	5.4	1157	286	71	385	1.29	2.9	159	0.34	0.44	16	2.89	2.9
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	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 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	15.5	94	106.3	3.9	2.0	1.7	338	31	20	64	0.60	0.8	94	0.07	0.06	18	0.85	2.0
	秋刀魚のかば焼き風	7.5	169	24.7	6.6	9.6	1.0	277	11	11	68	0.56	0.3	6		0.10		0.69	
	塩ぼん酢和え	2.6	11	35.6	0.3		0.6	169	16	4	12	0.11	0.1	21	0.01	0.01	7	0.43	0.5
	献立合計	81.7	626	355.9	21.3	20.0	5.0	869	288	71	392	1.78	2.9	200	0.22	0.49	27	2.18	2.9
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	6.6	49	74.8	2.9	1.3	1.4	388	23	10	35	0.25	0.3	72	0.03	0.04	9	0.97	1.2
飲むヨーグルト 肉みそ丼 ビーフンスープ 鯨の甘酢	肉みそ丼	48.6	265	37.3	9.7	2.4	1.0	139	8	24	117	0.83	1.4	6	0.30	0.08	1	0.29	0.7
	鯨の甘酢	6.3	95	21.9	5.9	4.8	0.6	114	8	12	71	0.33	0.3	5	0.03	0.06		0.29	
	献立合計	71.3	547	314.1	25.3	16.4	4.4	725	266	67	415	1.44	2.9	160	0.44	0.49	12	1.76	2.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年10月分

小学1・2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	14.3	96	79.0	5.8	1.6	2.1	607	36	17	69	0.48	0.6	96	0.14	0.07	7	1.52	1.4
	鯖の生姜揚げ	6.5	196	27.5	7.5	14.7	0.9	181	4	14	96	0.47	0.4	19	0.06	0.15		0.48	
	胡瓜のごま塩和え	0.9	7	20.3	0.3	0.3	0.5	166	10	5	10	0.10	0.1	6	0.01	0.01	3	0.42	0.3
	献立合計	66.6	598	313.6	23.2	24.8	5.7	1272	280	68	409	1.45	2.5	199	0.32	0.54	13	3.23	1.9
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	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 ポトフ カップグラタン チキンマリネ	ポトフ	9.7	83	95.5	3.6	3.7	1.8	457	24	17	50	0.33	0.5	63	0.12	0.05	24	1.16	1.6
	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	1.5	31	27.0	2.0	1.8	0.7	177	19	6	22	0.22	0.1	62	0.02	0.02	4	0.45	0.3
	献立合計	69.8	592	327.2	18.1	25.5	4.9	1119	399	68	298	6.71	1.6	220	0.33	0.44	33	2.81	5.3
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	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 ご飯 さつまい チキン南蛮 人参しりしり	さつまい	11.3	68	65.9	3.3	1.1	1.7	423	42	22	62	0.91	0.4	6	0.05	0.04	11	1.06	1.7
	チキン南蛮	6.5	131	27.2	5.2	9.0	1.0	276	4	9	56	0.22	0.5	12	0.02	0.06	1	0.68	0.1
	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	92.0	568	278.8	18.6	12.9	4.7	875	304	69	379	9.37	2.3	146	0.17	0.35	13	2.19	4.5
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	49.7	229	9.5	3.9	0.6	0.3	1	3	15	61	0.51	0.9		0.05	0.01			0.3
牛乳 ご飯 鶏すき 卵焼き のりあえ	鶏すき	9.9	91	115.3	5.3	3.4	1.9	433	39	30	74	0.69	0.6	71	0.05	0.06	10	1.09	1.6
	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	4.0	19	28.6	2.7	0.2	1.0	176	21	9	47	0.82	0.1	54	0.05	0.15	5	0.44	0.6
	献立合計	76.3	541	371.9	23.2	15.7	5.2	862	308	78	439	2.71	2.9	257	0.23	0.67	16	2.19	2.5
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	64.6	331	84.9	7.2	4.0	3.1	521	26	33	111	1.17	1.5	93	0.10	0.06	10	1.32	2.2
飲むヨーグルト キーマカレー 南瓜コロケ 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	2.6	23	28.4	0.4	1.3	0.4	85	11	4	10	0.10	0.1	21	0.01	0.01	8	0.22	0.5
	献立合計	110.7	651	299.4	15.5	15.6	5.3	795	389	68	338	11.25	2.4	172	0.20	0.32	25	2.03	5.8