

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年9月分

小学5・6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(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	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 ご飯 米粉キーマカレー ミニウインナー キャベツのサラダ	米粉キーマカレー	26.0	185	115.2	7.3	5.8	4.2	799	33	30	97	1.11	1.5	127	0.09	0.08		16	2.02	2.7
	ミニウインナー	0.2	44	8.5	2.4	3.6	0.3	89	1	3	23	0.08	0.3	1	0.08	0.03		0.23		
	キャベツのサラダ	4.2	36	34.0	0.7	1.9	0.5	113	13	7	16	0.15	0.1	1	0.02	0.02		12	0.29	0.7
	献立合計	118.6	688	328.0	20.9	13.2	6.7	1077	300	79	405	9.66	3.7	135	0.29	0.38		28	2.73	5.7
4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 さつまい 鯖のおろし焼き 胡瓜の酢の物	さつまい	17.3	122	78.7	6.9	2.8	2.5	578	63	34	111	1.32	0.8	93	0.16	0.09		17	1.45	2.3
	鯖のおろし焼き	1.9	139	40.1	7.1	10.7	0.9	195	7	14	90	0.40	0.4	18	0.06	0.14		2	0.51	0.2
	胡瓜の酢の物	2.5	19	30.4	1.0	0.4	0.6	154	9	6	17	0.10	0.1	9	0.01	0.01		4	0.39	0.4
	献立合計	98.4	725	342.0	27.1	22.5	5.8	1012	310	95	491	2.55	3.3	198	0.38	0.57		26	2.55	3.3
5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	62.5	288	12.0	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 ご飯 貝柱のスープ プルコギ 春巻き	貝柱のスープ	4.3	27	96.8	2.8	0.1	2.2	593	42	16	37	0.49	0.3	132	0.04	0.04		12	1.51	1.4
	プルコギ	5.9	76	46.8	4.8	3.5	1.0	235	10	10	55	0.35	1.1	44	0.03	0.06		3	0.59	0.6
	春巻き	9.9	119	17.7	1.8	8.0	0.4	155	4	4	17	1.44	1.6	14	0.05	0.02		2	0.39	0.3
	献立合計	108.7	646	331.2	19.8	13.6	5.3	1059	310	69	378	10.60	4.8	196	0.22	0.36		17	2.67	4.6
6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	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 団子汁 ミンチカツ お浸し	団子汁	18.3	112	78.6	5.5	1.9	1.8	508	20	18	71	0.54	0.5	95	0.06	0.06		7	1.27	1.3
	ミンチカツ	13.1	194	34.5	5.9	12.7	0.8	187	7	10	56	0.30	0.7	2	0.17	0.06		1	0.48	0.5
	お浸し	2.3	10	40.1	0.5		0.8	200	25	5	17	0.27	0.1	18	0.02	0.02		9	0.50	0.6
	献立合計	105.2	738	345.6	23.5	23.2	5.2	981	282	72	411	1.80	3.3	193	0.39	0.46		19	2.46	2.8
7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 ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ	ミネストローネ	9.9	75	107.3	4.3	2.6	2.3	664	31	18	54	0.40	0.5	88	0.12	0.05		17	1.69	2.0
	鶏肉のハーブ焼き		96	31.8	7.5	6.9	0.7	163	3	9	74	0.18	0.7	18	0.03	0.08		1	0.39	
	ポテトサラダ	6.6	87	31.6	0.8	6.5	0.7	136	4	9	22	0.21	0.2	28	0.04	0.02		11	0.35	0.6
	献立合計	72.4	662	350.7	25.0	28.4	5.1	1442	276	72	342	1.46	2.2	213	0.35	0.52		31	3.63	4.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年9月分

小学5・6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		
8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	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
飲むヨーグルト 減量ご飯 かつおふりかけ 冷やし中華 鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物	11.1	154	145.5	10.2	7.6	2.5	467	63	72	119	5.82	0.9	192	0.08	0.10	12	1.19	1.7
	冷やし中華	21.3	149	88.9	5.4	4.6	1.4	473	7	9	40	0.24	0.3	4	0.11	0.04	4	1.23	0.4
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6		0.3		9			0.06			0.01	0.01		0.26	0.1
	献立合計	112.7	691	402.9	26.0	14.0	5.9	1015	332	119	416	14.35	2.8	201	0.30	0.39	16	2.87	4.5
11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	
	中華丼	72.9	376	151.3	11.6	3.0	2.8	612	66	43	173	1.35	2.1	177	0.28	0.13	19	1.55	2.6
牛乳 中華丼 鶏肉の唐揚げ フルーツミックス	鶏肉の唐揚げ	4.7	145	32.9	7.5	10.1	0.7	140	3	10	76	0.22	0.7	18	0.03	0.08	1	0.33	
	フルーツミックス	8.3	34	37.4	0.1		0.1	1	2	2	2	0.09		16	0.01	0.01	3		
	献立合計	95.9	692	401.6	25.9	21.0	5.0	838	298	75	442	1.71	3.7	289	0.41	0.53	26	2.09	2.6
12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 ご飯 トックスープ チャプチェ 蒸ししゅうまい	トックスープ	21.2	98	87.7	2.9	0.3	1.8	585	40	17	22	0.59	0.4	132	0.05	0.04	10	1.49	1.4
	チャプチェ	11.4	87	42.9	5.0	2.2	1.1	289	13	10	59	0.23	0.7	57	0.17	0.07	3	0.73	0.5
	蒸ししゅうまい	7.2	43	22.0	3.1	0.2	0.5	152	6	6	27	0.13	0.1	1	0.02	0.01	2	0.40	0.4
献立合計	127.6	649	322.9	21.4	4.6	5.1	1102	312	73	375	9.26	2.9	195	0.34	0.36	15	2.80	4.6	
13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 磯煮 太刀魚の竜田揚げ ゆずあえ	磯煮	16.0	110	125.0	7.2	2.4	2.6	447	54	39	93	0.82	1.0	136	0.23	0.10	18	1.11	3.3
	太刀魚の竜田揚げ	3.5	145	24.0	6.7	11.1	2.4	493	5	11	68	0.08	0.2	20	0.03	0.03		1.28	
	ゆずあえ	3.0	13	51.8	0.7	0.1	0.9	216	21	7	25	0.21	0.1	4	0.03	0.02	9	0.54	0.8
献立合計	94.9	694	392.8	26.2	22.1	7.7	1241	310	97	454	1.79	3.3	238	0.40	0.48	30	3.14	4.5	
14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 さつまいのクリームシチュー ハンバーグのケチャップソース キャベツのソテー	さつまいのクリームシチュー	25.2	165	102.1	3.2	5.2	2.5	537	42	18	143	0.41	0.3	133	0.08	0.04	15	1.36	2.1
	ハンバーグのケチャップソース	4.1	67	31.6	5.8	5.8	0.7	136	4	8	59	0.23	0.6	1	0.24	0.06	1	0.37	0.3
	キャベツのソテー	2.0	20	35.4	1.7	0.7	0.7	183	14	7	21	0.11	0.1	36	0.02	0.02	12	0.46	0.6
	献立合計	87.3	656	349.1	23.1	24.1	5.3	1335	300	69	414	1.42	1.8	249	0.51	0.47	30	3.39	4.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年9月分

小学5・6年生用

3頁

献立名	料理名	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		
15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	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	ビーフンスープ	7.7	57	83.3	4.0	1.2	1.9	525	35	14	50	0.43	0.5	122	0.11	0.06	9	1.34	1.2
ご飯	鱈のピリ辛ソース	5.9	144	35.1	9.2	8.8	1.0	200	13	19	112	0.53	0.4	7	0.05	0.10		0.51	
ナムル	ナムル	1.0	11	32.9	0.6	0.6	0.6	182	11	6	12	0.15	0.1	3	0.01	0.02	3	0.46	0.5
ビーフンスープ																			
あじのピリ辛ソース																			
	献立合計	102.8	634	321.7	24.3	12.5	5.1	983	313	78	442	9.44	2.8	139	0.27	0.41	13	2.50	4.0
19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	62.5	288	12.0	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	冬瓜のスープ煮	6.1	51	112.8	3.2	1.8	2.1	605	37	14	44	0.41	0.5	113	0.09	0.05	25	1.54	1.6
ご飯	鶏肉のオレンジソース	3.0	105	34.3	7.5	6.4	0.8	215	3	10	76	0.20	0.7	18	0.03	0.08	2	0.53	0.1
鶏肉のオレンジソース	切干大根のソテーサラダ	4.7	43	20.8	1.7	2.0	1.0	201	40	10	33	0.56	0.1	30	0.03	0.03	5	0.50	1.0
冬瓜のスープ煮																			
切干大根のソテーサラダ																			
	献立合計	102.3	624	337.7	22.9	12.1	5.6	1096	333	74	420	9.49	3.1	167	0.26	0.41	32	2.76	5.0
20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	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	豚じゃが	21.5	132	153.7	6.8	2.3	2.4	459	43	30	103	0.76	1.0	128	0.25	0.10	25	1.16	2.9
ご飯	かぼちゃの天ぷら	15.9	167	36.4	1.1	11.1	0.7	90	11	13	25	0.29	0.2	152	0.04	0.04	20	0.23	1.6
豚じゃが	きんぴらごぼう	4.5	34	30.6	1.5	1.1	0.6	123	11	10	25	0.20	0.4	124	0.02	0.03	1	0.31	1.1
かぼちゃの天ぷら																			
きんぴらごぼう																			
	献立合計	113.4	756	413.1	21.1	23.0	5.5	757	295	92	419	1.93	3.6	482	0.45	0.49	48	1.90	6.0
21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	マカロニスープ	8.1	39	89.5	2.2	0.2	1.8	522	27	13	33	0.25	0.2	84	0.05	0.03	18	1.32	1.8
コッペパン	白身魚フライ	12.5	154	36.0	6.2	8.7	1.0	266	14	13	58	0.37	0.2	11	0.03	0.05		0.67	0.6
マカロニスープ	ジャーマンポテト	6.7	47	35.8	1.5	1.7	0.8	169	3	9	24	0.18	0.2		0.07	0.02	13	0.43	0.5
白身魚フライ																			
ジャーマンポテト																			
	献立合計	83.3	644	341.3	22.3	23.0	5.0	1436	283	71	307	1.46	1.4	175	0.31	0.46	32	3.62	4.7
22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
	ハヤシライス	83.3	454	115.4	12.0	6.7	4.5	802	29	40	171	1.26	2.2	96	0.28	0.12	6	2.03	2.4
飲むヨーグルト	オムレツ	1.6	48	30.8	3.7	3.0	0.6	132	20	5	56	0.60	0.4	68	0.02	0.11	1	0.28	0.2
ハヤシライス	はちみつレモンゼリー	14.1	46	43.2			0.2	55	1	1	13	1.38					2	0.12	2.0
オムレツ																			
はちみつレモンゼリー																			
	献立合計	125.2	684	347.2	21.3	10.9	6.6	1064	299	67	431	10.92	3.2	169	0.34	0.46	8	2.61	6.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年9月分

小学5・6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		
25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 なめこ汁 里芋コロッケ のりあえ	なめこ汁	9.3	81	96.9	5.9	2.7	2.6	578	159	48	149	3.97	0.5	52	0.05	0.06	11	1.46	3.2
	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
	のりあえ	2.6	13	37.7	1.1	0.1	0.8	204	9	8	18	0.30	0.1	45	0.03	0.04	5	0.52	0.6
	献立合計	96.7	667	358.4	21.6	20.9	5.8	1042	407	105	468	5.25	2.9	283	0.26	0.45	19	2.63	5.0
	26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
飲むヨーグルト ご飯 トッポギ 大学芋 中華スープ	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
	中華スープ	4.0	47	89.7	3.3	2.0	1.9	532	42	15	44	0.50	0.4	136	0.04	0.05	12	1.36	1.2
	トッポギ	16.0	100	41.6	4.9	1.8	1.2	301	8	12	60	0.32	0.7	17	0.15	0.05	2	0.76	0.3
	大学芋	23.6	118	31.4	0.6	2.4	0.6	55	18	12	21	0.32	0.1	2	0.05	0.01	13	0.14	1.1
	献立合計	132.2	689	332.5	19.4	8.0	5.4	963	322	78	393	9.46	2.9	161	0.34	0.36	27	2.44	4.9
27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	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
	みぞれ汁	4.9	50	93.5	5.0	1.3	2.0	509	33	18	68	0.51	0.6	93	0.12	0.08	13	1.27	1.7
	鯨のノルウェー煮	12.1	148	51.4	13.2	4.8	1.5	398	6	17	116	1.26	0.6	3	0.03	0.11		1.02	
	黄桃	7.1	29	27.1	0.2		0.1	1	1	1	3	0.07	0.1	6		0.01	1		0.5
献立合計	95.6	650	364.4	30.0	14.7	5.4	993	271	75	454	2.52	3.2	181	0.30	0.52	17	2.50	2.6	
28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
	ポトフ	13.1	96	117.9	4.2	3.4	2.3	581	27	22	61	0.42	0.5	85	0.13	0.05	31	1.48	1.9
	鶏肉のスパイス焼き	0.4	95	32.5	7.5	6.5	0.6	117	3	9	74	0.18	0.7	18	0.03	0.08	1	0.27	0.2
	ひじきのサラダ	3.4	43	30.3	1.7	2.6	0.9	234	12	9	27	0.23	0.1	48	0.02	0.02	3	0.59	0.6
献立合計	72.9	637	360.8	25.8	24.9	5.3	1410	281	76	353	1.50	2.2	230	0.35	0.52	38	3.55	4.5	
29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	66.3	306	13.3	5.2	0.8	0.3	1	4	20	81	0.69	1.2		0.07	0.02			0.4
	飲むヨーグルト ご飯	9.8	55	95.0	4.1	0.2	2.3	578	24	20	65	0.62	0.3	92	0.07	0.05	9	1.46	2.0
	芋の子汁	2.5	162	26.1	7.2	12.9	0.7	177	11	12	72	0.56	0.3	6		0.11		0.44	
	さんまの照り焼き	3.1	13	39.2	0.3		0.8	228	17	5	13	0.12	0.1	44	0.01	0.01	7	0.58	0.6
	塩ぼん酢和え	10.6	42	29.3			0.1	14				1.04					48	0.04	
	月見ゼリー	125.2	684	347.2	21.3	10.9	6.6	1064	299	67	431	10.92	3.2	169	0.34	0.46	8	2.61	6.4
献立合計	125.2	684	347.2	21.3	10.9	6.6	1064	299	67	431	10.92	3.2	169	0.34	0.46	8	2.61	6.4	