

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年9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 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	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 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	22.6	161	100.1	6.4	5.0	3.7	694	28	26	85	0.97	1.3	110	0.08	0.08	14	1.76	2.3
	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	3.7	31	29.6	0.6	1.7	0.4	97	11	6	14	0.13	0.1	1	0.02	0.02	11	0.24	0.6
	献立合計	106.6	622	306.9	19.2	12.1	6.1	956	293	72	380	9.41	3.3	118	0.27	0.36	25	2.42	5.2
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	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 さつまい 鯖のおろし焼き 胡瓜の酢の物	さつまい	15.1	106	68.5	6.0	2.4	2.2	502	55	30	96	1.14	0.7	81	0.14	0.08	15	1.26	2.0
	鯖のおろし焼き	1.7	137	37.7	7.1	10.7	0.9	175	7	14	89	0.40	0.4	18	0.06	0.14	2	0.46	0.2
	胡瓜の酢の物	2.2	16	26.4	0.9	0.4	0.5	132	8	6	15	0.09	0.1	8	0.01	0.01	4	0.33	0.3
	献立合計	87.0	666	323.8	25.3	22.0	5.2	894	300	87	463	2.27	3.1	185	0.35	0.56	23	2.26	2.9
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	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 ご飯 貝柱のスープ ブルコギ 春巻き	貝柱のスープ	3.7	23	84.1	2.4	0.1	1.9	516	37	14	32	0.43	0.3	115	0.03	0.04	10	1.31	1.2
	ブルコギ	5.2	66	40.7	4.2	3.0	0.9	204	8	9	48	0.30	1.0	38	0.03	0.05	3	0.51	0.5
	春巻き	9.9	116	17.7	1.8	7.7	0.4	155	4	4	17	1.44	1.6	14	0.05	0.02	2	0.39	0.3
	献立合計	99.2	591	310.9	18.1	12.6	4.8	951	303	64	356	10.40	4.4	173	0.21	0.35	15	2.39	4.3
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	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 団子汁 ミンチカツ お浸し	団子汁	15.9	97	68.3	4.8	1.7	1.6	442	17	15	62	0.47	0.5	82	0.05	0.05	6	1.10	1.1
	ミンチカツ	13.1	185	34.5	5.9	11.8	0.8	187	7	10	56	0.30	0.7	2	0.17	0.06	1	0.48	0.5
	お浸し	2.0	9	34.9	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	94.8	679	328.6	22.1	22.0	4.8	886	276	67	390	1.61	3.1	178	0.38	0.45	17	2.22	2.5
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	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 ミネストローネ とりにくのハーブ焼き ポテトサラダ	ミネストローネ	8.6	65	93.3	3.7	2.3	2.0	577	27	16	47	0.35	0.5	76	0.10	0.04	15	1.47	1.7
	鶏肉のハーブ焼き		84	27.6	6.5	6.0	0.6	140	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.34	
	ポテトサラダ	5.7	83	27.6	0.7	6.5	0.6	121	3	8	20	0.19	0.1	25	0.03	0.02	9	0.31	0.6
	献立合計	66.5	614	328.6	22.9	26.8	4.7	1284	270	66	323	1.31	2.1	196	0.32	0.49	27	3.23	3.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年9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 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	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 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	9.7	134	126.5	8.9	6.6	2.2	406	55	63	104	5.06	0.8	167	0.07	0.08	11	1.03	1.5
	冷やし中華	19.0	132	78.8	4.8	4.1	1.3	454	7	9	36	0.22	0.3	3	0.10	0.04	3	1.18	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	102.0	622	372.4	23.4	12.4	5.5	936	323	106	388	13.50	2.5	176	0.27	0.38	14	2.66	4.2
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	63.4	327	131.6	10.0	2.6	2.4	533	57	37	150	1.18	1.8	154	0.25	0.12	16	1.35	2.2
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	4.1	126	28.6	6.5	8.8	0.6	121	3	8	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.29	
	フルーツミックス	7.3	30	32.5	0.1		0.1	1	2	1	2	0.08		14	0.01		3		
	献立合計	84.6	620	372.7	23.4	19.3	4.5	739	288	68	409	1.49	3.3	262	0.37	0.50	23	1.84	2.2
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
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	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
	トックスープ	18.5	85	76.3	2.5	0.3	1.6	509	34	15	19	0.51	0.3	115	0.04	0.04	9	1.29	1.2
	チャプチェ	9.9	76	37.3	4.4	1.9	1.0	249	11	9	51	0.20	0.6	50	0.15	0.06	2	0.63	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	115.7	590	304.3	19.8	4.2	4.7	986	305	67	355	9.08	2.6	171	0.30	0.35	13	2.51	4.3	
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	
牛乳 ご飯 磯煮 太刀魚の竜田揚げ ゆずあえ	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
	磯煮	13.9	95	108.7	6.2	2.1	2.3	389	47	34	81	0.71	0.9	119	0.20	0.09	16	0.97	2.8
	太刀魚の竜田揚げ	3.1	143	23.9	6.6	11.1	2.4	493	5	11	68	0.08	0.2	20		0.03		1.28	
	ゆずあえ	2.6	11	45.0	0.6	0.1	0.8	186	18	6	21	0.19	0.1	3	0.02	0.02	8	0.47	0.7
献立合計	83.8	638	368.1	24.5	21.6	7.2	1153	300	88	429	1.57	3.0	220	0.36	0.46	26	2.92	3.9	
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	
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	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
	さつまいのクリームシチュー	21.9	144	88.7	2.8	4.5	2.2	465	37	16	124	0.36	0.3	116	0.07	0.03	13	1.18	1.8
	ハンバーグのケチャップソース	3.9	66	31.2	5.8	5.8	0.7	127	4	8	59	0.23	0.6	1	0.24	0.06	1	0.34	0.3
	キャベツのソテー	1.8	17	30.8	1.5	0.6	0.6	156	12	6	18	0.10	0.1	31	0.02	0.02	11	0.39	0.6
	献立合計	79.6	609	330.8	22.0	23.0	4.9	1193	291	64	393	1.30	1.8	227	0.49	0.46	27	3.03	4.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年9月分

小学3・4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		
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	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	ビーフンスープ	6.7	49	72.5	3.5	1.0	1.6	457	31	12	43	0.38	0.5	106	0.09	0.05	8	1.16	1.1
ご飯	鱈のピリ辛ソース	5.1	125	30.5	8.0	7.6	0.8	174	11	16	97	0.46	0.4	6	0.04	0.08		0.44	
ナムル	ナムル	0.9	9	28.6	0.5	0.5	0.5	155	10	5	11	0.13	0.1	3	0.01	0.01	3	0.39	0.4
ビーフンスープ																			
あじのピリ辛ソース																			
	献立合計	92.8	569	300.3	21.8	11.0	4.6	862	305	71	409	9.21	2.5	121	0.24	0.39	11	2.19	3.7
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	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	冬瓜のスープ煮	5.3	45	98.1	2.8	1.5	1.8	526	32	12	38	0.36	0.4	98	0.08	0.04	22	1.34	1.4
ご飯	鶏肉のオレンジソース	2.6	91	29.8	6.6	5.6	0.7	187	2	9	66	0.17	0.6	16	0.03	0.07	1	0.46	
鶏肉のオレンジソース	鶏肉のオレンジソース																		
冬瓜のスープ煮	切干大根のソテーサラダ	4.1	38	18.1	1.5	1.8	0.9	173	34	9	28	0.49	0.1	26	0.03	0.03	5	0.43	0.9
切干大根のソテーサラダ																			
	献立合計	92.4	560	314.3	20.7	10.7	5.1	961	322	67	390	9.26	2.7	146	0.23	0.38	28	2.42	4.6
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	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	豚じゃが	18.7	115	133.6	5.9	2.0	2.1	399	38	26	89	0.66	0.9	111	0.21	0.08	22	1.01	2.5
ご飯	かぼちゃの天ぷら	13.8	145	31.7	0.9	9.6	0.6	78	9	11	22	0.25	0.2	132	0.03	0.04	17	0.20	1.4
豚じゃが	きんぴらごぼう	3.9	30	26.6	1.3	1.0	0.5	107	10	9	22	0.18	0.4	108	0.02	0.02	1	0.27	1.0
かぼちゃの天ぷら																			
きんぴらごぼう																			
	献立合計	100.3	677	382.8	19.2	21.0	5.0	669	286	83	390	1.68	3.2	430	0.40	0.47	42	1.68	5.2
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	42.2	244		5.1	4.2		361	12	14		0.57		1	0.08	0.05		0.91	1.6
牛乳	マカロニスープ	7.0	34	77.8	1.9	0.2	1.6	454	23	12	29	0.22	0.2	73	0.04	0.03	15	1.15	1.5
コッペパン	白身魚フライ	12.2	153	35.4	6.2	8.7	0.9	248	13	12	57	0.35	0.2	11	0.03	0.05		0.62	0.6
マカロニスープ	ジャーマンポテト	5.8	41	31.1	1.3	1.4	0.7	146	3	8	21	0.16	0.2		0.06	0.02	11	0.37	0.5
白身魚フライ																			
ジャーマンポテト																			
	献立合計	77.2	609	324.4	21.3	22.3	4.6	1292	277	66	299	1.34	1.4	164	0.29	0.45	28	3.26	4.2
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	72.5	395	100.3	10.5	5.8	3.9	697	25	35	148	1.10	1.9	83	0.24	0.10	5	1.76	2.1
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	12.3	40	37.6			0.2	48	1	1	11	1.20					2	0.10	1.7
オムレツ																			
はちみつレモンゼリー																			
	献立合計	112.5	619	326.5	19.8	10.0	6.0	952	295	61	407	10.58	2.9	157	0.30	0.44	7	2.33	5.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年9月分

小学3・4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	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 なめこ汁 里芋コロッケ のりあえ	なめこ汁	8.1	70	84.3	5.1	2.3	2.3	502	138	42	130	3.45	0.5	46	0.05	0.05	10	1.27	2.8
	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	2.2	11	32.8	0.9	0.1	0.6	175	8	7	16	0.26	0.1	39	0.02	0.04	4	0.44	0.6
	献立合計	87.0	618	339.3	20.0	20.5	5.3	938	384	95	436	4.61	2.6	270	0.24	0.44	17	2.37	4.5
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	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 ご飯 トッポギ 大学芋 中華スープ	中華スープ	3.5	41	78.0	2.9	1.7	1.7	462	36	13	38	0.43	0.3	119	0.03	0.04	10	1.18	1.0
	トッポギ	13.9	87	36.2	4.3	1.6	1.0	261	7	10	52	0.28	0.6	15	0.13	0.05	2	0.66	0.3
	大学芋	20.5	103	27.3	0.6	2.1	0.5	48	16	10	18	0.28	0.1	2	0.04	0.01	12	0.12	0.9
	献立合計	118.4	617	309.7	17.6	7.1	4.9	847	312	71	367	9.23	2.6	141	0.30	0.34	24	2.14	4.5
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	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 みぞれ汁 鯨のノルウェー煮 黄桃	みぞれ汁	4.3	44	81.3	4.4	1.1	1.7	443	29	15	60	0.45	0.5	81	0.11	0.07	12	1.10	1.5
	鯨のノルウェー煮	10.5	129	44.7	11.4	4.2	1.3	345	5	15	101	1.10	0.5	3	0.02	0.09		0.89	
	黄桃	6.2	25	23.6	0.2		0.1	1	1	1	3	0.06	0.1	5		0.01	1		0.4
献立合計	84.8	584	340.4	27.0	13.8	4.9	874	265	68	420	2.20	2.9	168	0.27	0.49	15	2.20	2.2	
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	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 ポトフ 鶏肉のスパイス焼き ひじきのサラダ	ポトフ	11.4	83	102.6	3.6	3.0	2.0	506	23	19	53	0.37	0.4	74	0.12	0.05	27	1.28	1.7
	鶏肉のスパイス焼き	0.3	83	28.3	6.5	5.6	0.5	102	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.24	0.1
	ひじきのサラダ	3.0	37	26.4	1.5	2.2	0.8	201	11	8	23	0.20	0.1	42	0.02	0.02	2	0.51	0.6
	献立合計	66.8	584	337.3	23.6	22.9	4.8	1254	274	69	332	1.34	2.0	210	0.32	0.50	33	3.15	4.0
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	57.8	267	11.6	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 芋の子汁 秋刀魚の照り焼き さんまの照り焼き 塩ぼん酢和え 月見ゼリー	いものこ汁	8.5	48	82.6	3.5	0.2	2.0	503	21	17	57	0.54	0.3	80	0.06	0.04	8	1.26	1.8
	秋刀魚の照り焼き	2.2	156	25.7	7.2	12.4	0.7	161	11	12	71	0.56	0.3	6		0.11		0.40	
	さんまの照り焼き	2.7	12	34.1	0.3		0.7	196	15	4	11	0.10	0.1	38	0.01	0.01	6	0.50	0.5
	塩ぼん酢和え	2.7	12	34.1	0.3		0.7	196	15	4	11	0.10	0.1	38	0.01	0.01	6	0.50	0.5
	月見ゼリー	10.6	42	29.3			0.1	14				1.04					48	0.04	
献立合計	91.8	663	363.3	22.4	21.2	5.2	959	278	72	402	2.88	2.6	203	0.22	0.49	64	2.40	2.7	