

# 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年9月分

小学1・2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	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 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	19.2	137	85.1	5.4	4.3	3.1	590	24	22	72	0.82	1.1	94	0.07	0.06	12	1.50	2.0
	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	3.1	26	25.1	0.5	1.4	0.4	84	10	5	12	0.11	0.1	1	0.02	0.01	9	0.21	0.6
	献立合計	94.6	556	285.8	17.5	11.0	5.4	839	287	65	355	9.17	2.9	101	0.25	0.35	21	2.13	4.7
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	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
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	12.8	90	58.2	5.1	2.1	1.8	427	47	25	82	0.97	0.6	69	0.12	0.07	13	1.07	1.7
	鯖のおろし焼き	1.5	136	35.3	7.0	10.7	0.8	154	6	13	88	0.39	0.4	18	0.06	0.14	2	0.41	0.2
	胡瓜の酢の物	1.9	14	22.5	0.8	0.3	0.4	114	7	5	13	0.08	0.1	7	0.01	0.01	3	0.29	0.3
	献立合計	75.7	607	305.5	23.6	21.5	4.8	781	289	79	435	2.00	2.8	172	0.32	0.54	20	1.98	2.5
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	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
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	3.2	20	71.5	2.0	0.1	1.6	438	31	12	27	0.36	0.3	97	0.03	0.03	9	1.11	1.0
	プルコギ	4.4	56	34.6	3.5	2.6	0.7	174	7	7	40	0.26	0.8	33	0.02	0.04	2	0.43	0.5
	春巻き	9.9	112	17.7	1.8	7.3	0.4	155	4	4	17	1.44	1.6	14	0.05	0.02	2	0.39	0.3
	献立合計	89.7	537	290.6	16.5	11.7	4.4	843	295	58	334	10.21	4.1	150	0.19	0.34	13	2.12	4.0
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	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 団子汁 ミンチカツ お浸し	団子汁	13.5	83	58.1	4.0	1.4	1.3	375	15	13	53	0.40	0.4	70	0.04	0.05	5	0.94	0.9
	ミンチカツ	13.1	177	34.5	5.9	10.9	0.8	187	7	10	56	0.30	0.7	2	0.17	0.06	1	0.48	0.5
	お浸し	1.7	8	29.7	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	84.4	619	311.6	20.7	20.7	4.4	796	269	62	369	1.43	2.9	164	0.36	0.44	15	2.00	2.2
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	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 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	7.3	55	79.3	3.2	1.9	1.7	490	23	14	40	0.30	0.4	65	0.09	0.03	12	1.25	1.5
	とりにくのハーブ焼き		71	23.5	5.5	5.1	0.5	121	2	7	54	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.29	
	ポテトサラダ	4.9	80	23.7	0.7	6.4	0.5	113	3	7	18	0.16	0.1	22	0.03	0.02	8	0.29	0.5
	献立合計	56.7	543	306.5	20.3	24.8	4.2	1105	264	59	304	1.11	1.9	179	0.28	0.46	23	2.78	3.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年9月分

小学1・2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	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
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	8.2	114	107.5	7.6	5.6	1.9	345	47	53	88	4.30	0.7	142	0.06	0.07	9	0.88	1.3
	冷やし中華	16.7	115	68.7	4.1	3.6	1.3	439	6	8	32	0.20	0.3	3	0.09	0.04	3	1.14	0.3
	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	91.3	553	341.9	20.9	10.8	5.0	860	313	94	361	12.65	2.2	150	0.24	0.36	12	2.47	3.9
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	53.9	278	111.8	8.5	2.3	2.1	454	49	32	128	1.00	1.6	131	0.21	0.10	14	1.15	1.9
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	3.5	107	24.3	5.5	7.5	0.5	102	2	7	56	0.16	0.5	13	0.02	0.06	1	0.24	
	フルーツミックス	6.2	25	27.7	0.1		0.1	1	1	1	1	0.07		12	0.01		3		
	献立合計	73.4	548	343.8	20.9	17.6	4.1	641	279	61	377	1.27	3.0	234	0.33	0.47	20	1.60	1.9
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	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 トックスープ チャプチェ 蒸ししゅうまい	トックスープ	15.7	73	64.8	2.1	0.2	1.4	433	29	12	16	0.43	0.3	97	0.03	0.03	8	1.10	1.0
	チャプチェ	8.4	64	31.7	3.7	1.6	0.8	214	10	8	44	0.17	0.6	42	0.13	0.05	2	0.54	0.4
	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	103.7	530	285.7	18.1	3.8	4.3	874	298	61	335	8.89	2.4	146	0.27	0.33	12	2.22	4.1
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	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 太刀魚の竜田揚げ ゆずあえ	磯煮	11.8	81	92.4	5.3	1.7	2.0	331	40	29	69	0.61	0.7	101	0.17	0.08	13	0.82	2.4
	太刀魚の竜田揚げ	2.6	141	23.8	6.6	11.1	2.4	493	5	11	68	0.08	0.2	20		0.03		1.28	
	ゆずあえ	2.2	10	38.3	0.5		0.7	160	15	5	18	0.16	0.1	3	0.02	0.02	7	0.40	0.6
	献立合計	72.7	582	343.4	22.8	21.2	6.7	1068	290	80	404	1.36	2.7	202	0.32	0.44	23	2.71	3.3
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	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 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	18.6	122	75.4	2.4	3.9	1.9	397	31	13	106	0.31	0.3	99	0.06	0.03	11	1.01	1.6
	ハンバーグのケチャップソース	3.6	65	30.8	5.8	5.8	0.6	117	4	8	59	0.23	0.6	1	0.24	0.06	1	0.32	0.3
	キャベツのソテー	1.5	15	26.2	1.3	0.5	0.5	136	11	5	15	0.08	0.1	27	0.02	0.01	9	0.34	0.5
	献立合計	68.2	540	312.5	20.4	21.5	4.5	1031	282	58	371	1.13	1.7	205	0.46	0.45	23	2.62	3.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年9月分

小学1・2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	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	ビーフンスープ	5.7	42	61.6	2.9	0.9	1.4	388	26	10	37	0.32	0.4	90	0.08	0.04	7	0.99	0.9
ご飯	鱈のピリ辛ソース	4.3	106	25.9	6.8	6.5	0.7	148	10	14	83	0.40	0.3	5	0.03	0.07		0.38	
ナムル	ナムル	0.8	8	24.3	0.4	0.5	0.4	136	8	4	9	0.11	0.1	2	0.01	0.01	3	0.34	0.4
ビーフンスープ																			
あじのピリ辛ソース																			
	献立合計	82.8	504	278.9	19.4	9.5	4.1	748	297	64	377	8.98	2.2	104	0.21	0.37	9	1.90	3.5
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	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
飲むヨーグルト	冬瓜のスープ煮	4.5	38	83.4	2.3	1.3	1.6	447	27	10	32	0.31	0.3	83	0.07	0.03	19	1.14	1.2
ご飯	鶏肉のオレンジソース	2.2	77	25.4	5.6	4.8	0.6	159	2	7	56	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.39	
鶏肉のオレンジソース	切干大根のソテーサラダ	3.5	32	15.4	1.3	1.5	0.7	149	29	8	24	0.42	0.1	22	0.02	0.02	4	0.37	0.7
冬瓜のスープ煮																			
切干大根のソテーサラダ																			
	献立合計	82.5	497	290.8	18.4	9.3	4.5	831	311	60	361	9.02	2.4	125	0.20	0.36	24	2.09	4.2
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	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	豚じゃが	15.9	97	113.6	5.0	1.7	1.8	339	32	22	76	0.56	0.8	95	0.18	0.07	19	0.86	2.1
ご飯	かぼちゃの天ぷら	11.8	124	26.9	0.8	8.2	0.5	66	8	10	18	0.21	0.1	112	0.03	0.03	15	0.17	1.2
豚じゃが	きんぴらごぼう	3.3	25	22.6	1.1	0.8	0.5	91	8	8	18	0.15	0.3	92	0.02	0.02	1	0.23	0.8
かぼちゃの天ぷら																			
きんぴらごぼう																			
	献立合計	87.1	598	352.5	17.4	19.1	4.5	582	278	74	361	1.44	2.9	377	0.35	0.44	36	1.46	4.5
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	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
牛乳	マカロニスープ	6.0	29	66.2	1.6	0.2	1.3	386	20	10	24	0.19	0.1	62	0.03	0.02	13	0.98	1.3
コッペパン	白身魚フライ	11.9	152	34.9	6.2	8.7	0.9	229	13	12	57	0.34	0.2	11	0.03	0.05		0.57	0.6
マカロニスープ	ジャーマンポテト	4.9	34	26.5	1.1	1.2	0.6	126	2	7	18	0.13	0.2		0.05	0.02	9	0.32	0.4
白身魚フライ																			
ジャーマンポテト																			
	献立合計	67.3	553	307.6	19.9	21.3	4.2	1120	271	61	291	1.17	1.3	153	0.26	0.44	24	2.82	3.6
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	61.6	335	85.3	8.9	5.0	3.3	593	22	29	126	0.93	1.6	71	0.21	0.09	4	1.50	1.8
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	10.4	34	31.9			0.2	41			9	1.02					1	0.09	1.4
オムレツ																			
はちみつレモンゼリー																			
	献立合計	99.8	554	305.8	18.2	9.1	5.4	840	291	56	383	10.23	2.6	144	0.27	0.43	6	2.05	5.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年9月分

小学1・2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	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 なめこ汁 里芋コロケ のりあえ	なめこ汁	6.9	60	71.6	4.3	2.0	1.9	427	117	36	110	2.94	0.4	39	0.04	0.05	8	1.08	2.4
	里芋コロケ	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	1.9	9	27.9	0.8	0.1	0.6	151	7	6	14	0.22	0.1	33	0.02	0.03	3	0.38	0.5
	献立合計	77.3	568	320.2	18.5	20.0	4.9	839	362	86	404	3.97	2.4	257	0.22	0.42	15	2.12	3.9
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	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
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	3.0	35	66.3	2.5	1.4	1.4	393	31	11	32	0.37	0.3	101	0.03	0.04	9	1.00	0.9
	トッポギ	11.8	74	30.8	3.7	1.3	0.9	222	6	9	44	0.24	0.5	13	0.12	0.04	2	0.56	0.3
	大学芋	17.5	87	23.2	0.5	1.8	0.4	41	14	9	16	0.24	0.1	1	0.04	0.01	10	0.10	0.8
	献立合計	104.6	545	287.0	15.8	6.2	4.3	732	303	63	340	9.00	2.3	121	0.27	0.33	20	1.85	4.1
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	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 みぞれ汁 鯨のノルウェー煮 黄桃	みぞれ汁	3.6	37	69.1	3.7	0.9	1.5	376	25	13	51	0.38	0.4	69	0.09	0.06	10	0.94	1.2
	鯨のノルウェー煮	8.9	109	38.0	9.7	3.6	1.1	294	4	13	86	0.93	0.4	3	0.02	0.08		0.76	
	黄桃	5.3	21	20.0	0.1		0.1	1	1	1	2	0.05	0.1	4		0.01	1		0.4
	献立合計	73.9	519	316.4	24.0	12.9	4.4	756	259	61	387	1.88	2.6	154	0.24	0.46	13	1.90	1.9
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	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 鶏肉のスパイス焼き ひじきのサラダ	ポトフ	9.7	71	87.2	3.1	2.5	1.7	430	20	16	45	0.31	0.4	63	0.10	0.04	23	1.09	1.4
	鶏肉のスパイス焼き	0.3	70	24.1	5.6	4.8	0.5	86	2	7	54	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.20	0.1
	ひじきのサラダ	2.5	31	22.4	1.3	1.9	0.7	173	9	7	20	0.17	0.1	35	0.01	0.02	2	0.44	0.5
	献立合計	56.9	510	313.7	20.9	20.5	4.3	1069	267	62	311	1.13	1.8	190	0.28	0.47	28	2.69	3.3
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	49.3	228	9.9	3.9	0.6	0.3	1	3	15	60	0.51	0.9		0.05	0.01			0.3
飲むヨーグルト ご飯 芋の子汁 さんまの照り焼き 塩ぼん酢和え 月見ゼリー	いものこ汁	7.2	41	70.2	3.0	0.2	1.7	427	18	15	48	0.46	0.3	68	0.05	0.04	7	1.08	1.5
	秋刀魚の照り焼き	1.9	151	25.3	7.2	12.0	0.6	144	11	12	71	0.55	0.3	6		0.11		0.36	
	塩ぼん酢和え	2.3	10	29.0	0.2		0.6	169	13	4	10	0.09	0.1	33	0.01	0.01	5	0.43	0.5
	月見ゼリー	10.6	42	29.3			0.1	14				1.04					48	0.04	
	献立合計	94.1	591	320.8	19.7	13.9	4.6	830	294	65	377	10.30	2.1	113	0.15	0.40	60	2.09	4.2