

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年7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		
3日(月)	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	286	11.9	4.9	0.7	0.3	1	4	18	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 豚じゃが 鱈の甘酢 お浸し	豚じゃが	21.0	130	148.5	6.7	2.3	2.4	459	42	29	101	0.75	1.0	128	0.24	0.09	25	1.16	2.8
	鱈の甘酢	8.7	135	29.3	7.8	7.3	0.7	142	11	16	94	0.44	0.4	6	0.04	0.08		0.36	
	お浸し	2.2	10	40.1	0.4		0.8	210	37	7	14	0.40	0.1	100	0.01	0.03	9	0.54	0.6
	献立合計	120.0	698	387.7	25.4	11.5	5.6	887	343	92	477	9.90	3.2	240	0.40	0.45	33	2.25	5.7
4日(火)	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	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
牛乳 減量ごはん 醤油ラーメン 鶏肉と厚揚げの炒め物 のりふりかけ	醤油ラーメン	24.2	179	137.5	9.8	4.7	2.6	775	33	20	74	0.55	0.9	164	0.20	0.10	9	2.00	1.2
	鶏肉と厚揚げの炒め物	4.0	55	44.7	3.1	3.0	0.6	94	12	26	40	0.44	0.3	42	0.03	0.03	3	0.26	0.6
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
	献立合計	92.5	624	372.9	24.2	16.2	5.2	954	291	82	370	1.64	3.0	285	0.36	0.45	14	2.72	2.4
5日(水)	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	286	11.9	4.9	0.7	0.3	1	4	18	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 キムチ豆腐 焼き餃子 人参しりしり	キムチ豆腐	12.5	112	147.1	7.3	4.4	3.9	889	218	62	188	5.58	1.0	104	0.07	0.09	14	2.25	4.4
	焼き餃子	7.2	72	22.1	2.8	3.3	0.5	135	9	6	27	0.18	0.3	3	0.07	0.02	2	0.32	0.6
	人参しりしり	2.5	26	25.2	1.1	1.4	0.6	135	7	5	19	0.13	0.1	166	0.02	0.02	1	0.35	0.6
	献立合計	110.4	633	364.1	21.7	11.0	6.6	1235	487	112	501	14.20	3.0	278	0.26	0.37	17	3.12	7.9
6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	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
牛乳 コッペパン 南瓜のポタージュ BBQチキン 海藻サラダ 苺ジャム	かぼちゃのポタージュ	22.0	154	97.0	3.4	5.2	2.4	476	44	20	153	0.40	0.4	165	0.06	0.07	24	1.21	2.5
	BBQチキン	1.9	100	36.6	7.6	6.5	1.1	282	3	11	78	0.23	0.8	18	0.03	0.08	2	0.69	0.1
	海藻サラダ	4.7	29	41.4	0.9	0.8	0.8	215	19	9	18	0.18	0.1	27	0.02	0.02	15	0.54	1.0
	苺ジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
	献立合計	93.4	729	360.0	24.8	25.3	5.7	1485	308	78	441	1.54	2.1	288	0.29	0.54	43	3.73	5.5
7日(金)	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	
	ちらしずし	61.7	278	22.4	4.9	0.6	2.3	707	90	20	72	0.62	1.1	16	0.06	0.02		1.79	2.5
牛乳 ちらしずし 七夕汁 星形ミンチカツ 塩ぼん酢和え 星形ミンチカツ 塩ぼん酢和え	七夕汁	11.7	64	62.0	4.0	0.3	1.9	612	19	14	46	0.43	0.3	6	0.02	0.03	19	1.55	1.3
	星形ミンチカツ	7.7	167	30.1	6.5	12.9	0.5	88	7	11	49	0.40	0.9	3	0.21	0.06	1	0.20	0.5
	塩ぼん酢和え	2.5	11	42.4	0.4		0.8	228	19	5	14	0.13	0.1	28	0.01	0.01	8	0.57	0.6
	七夕ゼリー	9.3	36	28.5			0.1	20				1.44		3			40	0.04	0.1
	献立合計	102.8	694	365.5	22.5	21.7	7.1	1739	362	71	374	3.06	3.1	134	0.39	0.43	70	4.36	4.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年7月分

小学5・6年生用

2頁

献立名	料理名	当り栄養素)													ビタミ				塩分	食物繊維
		炭水化物	エネルギー	水分	たんぱく	脂質	灰分	ナトリウム	Ca	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	A	B1	B2	C			
		g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	
10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	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 磯煮 秋刀魚の照り焼き もやしの和えもの	磯煮	18.1	154	123.3	10.3	4.9	3.1	517	86	70	129	3.47	1.2	134	0.25	0.11	19	1.29	3.2	
	秋刀魚の照り焼き	2.6	131	26.0	7.3	9.4	0.7	186	10	10	68	0.52	0.3	6	0.11	0.11		0.46		
	もやしの和え物	2.3	11	38.0	0.6		0.7	214	8	6	14	0.12	0.1	30	0.01	0.02	4	0.55	0.5	
	献立合計	94.5	719	379.8	29.9	23.0	6.3	1002	335	125	479	4.79	3.6	249	0.42	0.56	25	2.50	4.1	
11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	
	麻婆丼	69.8	386	90.0	14.0	4.6	2.3	304	170	72	252	5.42	2.0	17	0.31	0.09	1	0.73	3.4	
飲むヨーグルト 麻婆丼 春雨スープ 大学芋	春雨スープ	13.6	65	96.8	2.8	0.1	2.3	638	57	17	41	0.57	0.3	151	0.03	0.04	13	1.64	1.3	
	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	133.2	706	376.0	23.0	8.3	6.5	1072	495	121	506	13.99	2.9	176	0.43	0.38	27	2.69	7.7	
12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	62.1	287	12.5	4.9	0.7	0.3	1	4	19	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4	
牛乳 ご飯 豚汁 鯖の塩焼き のり和え	豚汁	8.3	95	87.3	8.2	3.1	2.3	585	39	24	105	1.04	1.0	91	0.20	0.10	8	1.46	1.9	
	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		
	のり和え	2.6	13	37.8	1.1	0.1	0.7	205	17	5	20	0.37	0.1	40	0.03	0.04	5	0.52	0.6	
献立合計	83.1	662	339.5	27.9	22.5	5.3	914	289	79	476	2.46	3.4	227	0.43	0.61	15	2.31	2.9		
13日(木)	乳酸菌飲料	14.0	74	104.3	4.3	0.1	2.5	65	635		495				0.04	0.19		0.38		
	コッペパン	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9	
乳酸菌飲料 コッペパン スープ煮 白身魚フライ ポテトサラダ	スープ煮	6.6	102	98.3	5.0	6.6	2.2	625	30	16	60	0.33	0.7	86	0.17	0.06	20	1.59	1.6	
	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	
	ポテトサラダ	7.4	91	38.6	1.0	6.5	0.8	178	4	11	26	0.24	0.2	5	0.04	0.02	13	0.46	0.7	
献立合計	88.2	700	272.9	22.5	26.9	6.1	1417	692	54	637	1.50	1.1	103	0.37	0.38	33	3.80	4.7		
14日(金)	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		
	コーンごはん	55.7	258	19.0	4.6	0.8	1.1	315	5	22	77	0.64	1.1		0.07	0.03	1	0.80	0.7	
牛乳 コーンごはん かきたまスープ 鶏肉の唐揚げ ピリ辛胡瓜	中華スープ	7.0	97	98.3	7.0	4.4	2.4	675	32	17	102	0.77	0.7	169	0.13	0.17	4	1.73	1.6	
	鶏肉の唐揚げ	4.7	149	32.8	7.5	10.6	0.7	140	3	10	76	0.22	0.7	18	0.03	0.08	1	0.33		
	ピリ辛胡瓜	1.2	6	27.5	0.3	0.1	0.7	225	8	5	10	0.09	0.1	8	0.01	0.01	4	0.57	0.3	
献立合計	78.5	648	357.6	26.1	23.7	6.3	1439	275	74	457	1.76	3.4	273	0.32	0.60	12	3.64	2.7		

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年7月分

小学5・6年生用

3頁

献立名	料理名	当り栄養素)														ビタミン				塩分 g	食物繊維 g
		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	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg				
18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		
	夏野菜の米粉カレーライス	88.9	476	126.6	12.4	6.6	4.7	841	38	52	175	1.82	2.7	118	0.15	0.12	20	2.12	3.7		
飲むヨーグルト 夏野菜のカレーライス ハンバーグ 蒟蒻寒天のサラダ	ハンバーグ	5.1	116	30.4	6.5	7.3	0.8	210	6	10	62	0.30	0.7	7	0.13	0.06	2	0.55	0.4		
	蒟蒻寒天のサラダ	3.5	29	32.4	0.5	1.6	0.5	114	14	5	11	0.11	0.1	26	0.02	0.01	12	0.29	0.9		
	献立合計	123.6	756	347.3	25.0	16.6	7.3	1239	307	88	440	9.91	4.0	156	0.32	0.42	33	3.15	6.9		