

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年7月分

小学3・4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
飲むヨーグルト ご飯 豚じゃが 鱈の甘酢 お浸し	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
	豚じゃが	18.2	113	129.2	5.9	2.0	2.1	399	36	25	88	0.65	0.9	111	0.21	0.08	22	1.01	2.4
	鱈の甘酢	7.6	127	29.1	7.8	6.8	0.7	142	11	15	94	0.43	0.4	6	0.04	0.08		0.36	
	お浸し	1.9	9	34.9	0.3		0.7	181	32	6	12	0.35	0.1	87	0.01	0.02	8	0.47	0.5
	献立合計	108.1	635	361.5	23.9	10.6	5.2	798	333	84	452	9.67	2.9	210	0.36	0.43	29	2.03	5.2
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	
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	減量ごはん	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
	醤油ラーメン	21.0	156	119.6	8.5	4.1	2.3	674	29	17	64	0.48	0.8	143	0.17	0.09	8	1.74	1.1
	鶏肉と厚揚げの炒め物	3.5	48	38.8	2.7	2.6	0.5	80	10	22	35	0.39	0.3	36	0.03	0.03	3	0.22	0.5
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
	献立合計	81.9	562	347.7	22.0	15.1	4.8	839	285	74	347	1.44	2.7	258	0.33	0.43	13	2.42	2.1
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
飲むヨーグルト ご飯 キムチ豆腐 焼き餃子 人参しりしり	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
	キムチ豆腐	10.8	97	127.9	6.4	3.8	3.4	771	190	54	163	4.85	0.9	91	0.06	0.08	12	1.95	3.8
	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	2.2	23	21.9	1.0	1.2	0.5	117	6	4	16	0.11	0.1	144	0.02	0.02	1	0.30	0.6
	献立合計	100.7	579	340.2	20.0	10.1	6.0	1099	458	101	465	13.38	2.7	243	0.24	0.36	15	2.77	7.2
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	
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	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
	かぼちゃのポタージュ	19.1	134	84.4	2.9	4.6	2.1	414	38	18	133	0.35	0.4	143	0.06	0.06	21	1.05	2.1
	BBQチキン	1.7	87	31.8	6.6	5.6	0.9	243	3	10	68	0.20	0.7	16	0.03	0.07	2	0.60	0.1
	海藻サラダ	4.1	25	36.0	0.8	0.7	0.7	185	17	8	16	0.16	0.1	23	0.02	0.02	13	0.47	0.8
	苺ジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
	献立合計	85.8	670	337.2	22.8	23.3	5.1	1321	298	71	409	1.39	2.0	261	0.27	0.52	38	3.32	4.9
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	
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	ちらしずし	53.7	242	19.5	4.2	0.6	2.0	615	78	17	63	0.54	0.9	14	0.05	0.02		1.56	2.2
	七夕汁	10.2	55	53.9	3.5	0.2	1.6	531	17	12	40	0.37	0.3	5	0.02	0.03	16	1.34	1.1
	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	2.2	9	36.9	0.3		0.7	196	17	5	12	0.11	0.1	24	0.01	0.01	7	0.49	0.5
	星形ミンチカツ 塩ぼん酢和え	9.3	36	28.5			0.1	20				1.44		3			40	0.04	0.1
	献立合計	92.9	648	349.0	21.3	21.6	6.4	1534	345	66	356	2.91	2.9	127	0.38	0.43	66	3.84	4.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年7月分

小学3・4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		
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	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 磯煮 秋刀魚の照り焼き もやしの和えもの	磯煮	15.7	134	107.2	9.0	4.3	2.7	450	75	61	112	3.01	1.1	117	0.22	0.10	17	1.12	2.8
	秋刀魚の照り焼き	2.2	129	25.6	7.2	9.4	0.7	168	10	10	68	0.52	0.3	6	0.11	0.11		0.42	
	もやしの和え物	2.0	10	33.1	0.6		0.6	185	7	5	13	0.11	0.1	26	0.01	0.02	3	0.47	0.4
	献立合計	83.8	660	356.8	27.9	22.2	5.7	888	322	113	450	4.24	3.3	227	0.38	0.55	22	2.22	3.6
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	60.7	336	78.3	12.2	4.0	2.0	263	148	62	219	4.71	1.7	15	0.27	0.08	1	0.63	3.0
飲むヨーグルト 麻婆丼 春雨スープ 大学芋	春雨スープ	11.9	57	84.1	2.4	0.1	2.0	553	49	15	35	0.50	0.3	132	0.03	0.04	11	1.42	1.1
	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	119.2	632	347.5	20.7	7.3	5.9	939	463	108	465	13.16	2.6	154	0.38	0.36	24	2.36	6.9
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	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 豚汁 鯖の塩焼き のり和え	豚汁	7.3	82	75.9	7.1	2.7	2.0	508	34	21	92	0.91	0.9	79	0.18	0.09	7	1.27	1.7
	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	2.3	11	32.9	1.0	0.1	0.6	176	14	4	17	0.32	0.1	35	0.02	0.04	4	0.45	0.5
献立合計	73.6	611	321.5	26.1	22.0	4.8	810	281	73	450	2.19	3.2	210	0.39	0.59	14	2.04	2.5	
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	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
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	5.7	89	85.4	4.4	5.8	1.9	544	26	14	52	0.29	0.6	75	0.15	0.06	18	1.38	1.4
	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	6.5	87	33.7	0.9	6.5	0.7	159	4	9	23	0.22	0.2	5	0.04	0.02	12	0.41	0.6
献立合計	82.5	660	255.2	21.3	25.6	5.7	1284	687	49	627	1.38	1.0	91	0.34	0.36	29	3.46	4.3	
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	48.4	225	16.5	4.0	0.7	1.0	272	4	19	67	0.56	0.9		0.06	0.02	1	0.69	0.6
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	6.1	84	85.5	6.0	3.8	2.1	587	28	14	89	0.67	0.6	147	0.12	0.15	3	1.50	1.4
	鶏肉の唐揚げ	4.1	129	28.5	6.5	9.2	0.6	121	3	8	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.29	
	ピリ辛胡瓜	1.0	5	23.9	0.3	0.1	0.6	194	7	5	9	0.08	0.1	7	0.01	0.01	4	0.49	0.3
	献立合計	69.5	582	334.4	23.6	21.7	5.7	1258	269	67	423	1.53	3.1	248	0.29	0.56	11	3.18	2.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年7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			
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	77.3	414	110.1	10.8	5.7	4.1	730	33	45	152	1.58	2.3	102	0.13	0.11	17	1.84	3.2	
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	3.3	28	28.5	0.5	1.6	0.4	105	12	4	10	0.10	0.1	23	0.01	0.01	10	0.27	0.8	
	献立合計	111.7	693	326.9	23.3	15.7	6.6	1119	301	80	416	9.66	3.7	138	0.30	0.40	29	2.85	6.3	