

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年7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			
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	46.6	215	8.9	3.7	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	豚じゃが	15.5	96	109.8	5.0	1.7	1.8	339	31	21	75	0.55	0.7	95	0.18	0.07	18	0.86	2.0	
ご飯	鰯の甘酢	6.4	118	29.0	7.8	6.3	0.7	142	11	15	94	0.43	0.4	6	0.04	0.08		0.36		
豚じゃが	お浸し	1.7	8	29.7	0.3		0.6	156	27	5	10	0.30	0.1	74	0.01	0.02	6	0.40	0.4	
鰯の甘酢	献立合計	96.3	572	335.2	22.3	9.7	4.7	713	322	77	427	9.44	2.6	181	0.32	0.42	25	1.81	4.7	
お浸し																				
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	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	
牛乳 減量ごはん	醤油ラーメン	17.9	132	101.6	7.3	3.5	1.9	573	25	15	55	0.41	0.7	122	0.15	0.08	7	1.48	0.9	
醤油ラーメン	鶏肉と厚揚げの炒め物	2.9	41	33.0	2.3	2.2	0.4	70	9	19	30	0.33	0.2	31	0.02	0.02	2	0.20	0.4	
鶏肉と厚揚げの炒め物	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2	
のりふりかけ	献立合計	71.3	499	322.6	19.8	14.0	4.3	728	278	66	324	1.24	2.5	231	0.29	0.42	11	2.13	1.8	
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	46.6	215	8.9	3.7	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	キムチ豆腐	9.2	82	108.7	5.4	3.2	2.9	658	161	46	139	4.12	0.8	77	0.05	0.07	10	1.67	3.3	
ご飯	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	
キムチ豆腐	人参しりしり	1.8	19	18.6	0.8	1.0	0.4	100	5	3	14	0.09	0.1	122	0.02	0.01	1	0.26	0.5	
焼き餃子	献立合計	91.0	525	316.2	18.3	9.3	5.4	968	428	90	428	12.56	2.5	208	0.22	0.34	13	2.44	6.5	
人参しりしり																				
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	38.4	222		4.7	3.9		329	11	13		0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5	
牛乳 コッペパン	かぼちゃのポタージュ	16.3	114	71.7	2.5	3.9	1.8	352	33	15	113	0.30	0.3	122	0.05	0.05	17	0.89	1.8	
南瓜のポタージュ	BBQチキン	1.4	74	27.1	5.6	4.8	0.8	209	3	8	57	0.17	0.6	13	0.03	0.06	1	0.51	0.1	
BBQチキン	海藻サラダ	3.5	21	30.6	0.6	0.6	0.6	159	14	6	13	0.13	0.1	20	0.02	0.02	11	0.40	0.7	
海藻サラダ	苺ジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1	
苺ジャム	献立合計	74.4	588	314.4	20.3	20.9	4.6	1133	287	63	376	1.18	1.8	234	0.24	0.49	33	2.85	4.1	
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	45.6	206	16.6	3.6	0.5	1.7	522	66	15	53	0.46	0.8	12	0.04	0.01		1.33	1.8	
牛乳 ちらしずし	七夕汁	8.7	47	45.8	3.0	0.2	1.4	453	14	10	34	0.32	0.2	5	0.02	0.02	14	1.15	0.9	
七夕汁	星型ミンチカツ	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	
七夕ゼリー	塩ぼん酢和え	1.9	8	31.4	0.3		0.6	169	14	4	11	0.10	0.1	21	0.01	0.01	6	0.43	0.5	
星形ミンチカツ	七夕ゼリー	9.3	36	28.5			0.1	20				1.44		3			40	0.04	0.1	
塩ぼん酢和え	献立合計	83.0	602	332.4	20.1	21.4	5.8	1336	328	61	339	2.76	2.7	121	0.36	0.42	63	3.34	3.8	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年7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		
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	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 磯煮 秋刀魚の照り焼き もやしの和えもの	磯煮	13.4	114	91.2	7.6	3.6	2.3	382	64	52	95	2.56	0.9	99	0.19	0.09	14	0.96	2.4
	秋刀魚の照り焼き	1.9	128	25.2	7.2	9.4	0.6	151	10	10	68	0.52	0.3	6		0.11		0.37	
	もやしの和え物	1.7	8	28.1	0.5		0.5	159	6	4	11	0.09	0.1	22	0.01	0.01	3	0.41	0.4
	献立合計	73.1	601	333.9	25.8	21.5	5.1	777	309	101	422	3.69	3.0	206	0.33	0.53	19	1.94	3.1
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	51.6	286	66.5	10.4	3.4	1.7	225	126	53	186	4.00	1.4	13	0.23	0.07	1	0.54	2.5
飲むヨーグルト 麻婆丼 春雨スープ 大学芋	春雨スープ	10.1	48	71.5	2.1	0.1	1.7	472	42	13	30	0.42	0.2	112	0.02	0.03	9	1.21	0.9
	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	105.3	557	319.1	18.5	6.4	5.2	813	431	95	424	12.34	2.3	132	0.33	0.34	20	2.04	6.2
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	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 豚汁 鯖の塩焼き のり和え	豚汁	6.2	70	64.6	6.1	2.3	1.7	432	29	18	78	0.77	0.8	67	0.15	0.08	6	1.08	1.4
	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	1.9	9	28.0	0.8	0.1	0.6	152	12	3	15	0.27	0.1	29	0.02	0.04	4	0.39	0.4
献立合計	64.0	560	303.6	24.2	21.5	4.4	709	273	67	424	1.92	2.9	193	0.36	0.57	12	1.79	2.2	
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	38.4	222		4.7	3.9		329	11	13		0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5
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	4.9	75	72.6	3.7	4.9	1.6	462	22	12	44	0.24	0.5	64	0.13	0.05	15	1.17	1.2
	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	5.5	82	28.9	0.7	6.4	0.6	144	4	8	20	0.19	0.1	5	0.03	0.02	10	0.37	0.5
献立合計	73.0	598	237.5	19.6	24.0	5.4	1121	681	43	616	1.20	0.9	80	0.29	0.34	25	3.05	3.7	
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	41.2	191	14.0	3.4	0.6	0.8	233	4	16	57	0.48	0.8		0.05	0.02	1	0.59	0.5
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	5.2	72	72.7	5.1	3.2	1.8	499	24	12	76	0.57	0.5	125	0.10	0.13	3	1.28	1.2
	鶏肉の唐揚げ	3.5	110	24.2	5.5	7.8	0.5	102	2	7	56	0.16	0.5	13	0.02	0.06	1	0.24	
	ピリ辛胡瓜	0.9	5	20.3	0.2	0.1	0.5	167	6	4	8	0.06		6	0.01	0.01	3	0.42	0.2
	献立合計	60.6	515	311.3	21.1	19.6	5.1	1085	262	60	388	1.31	2.7	222	0.26	0.52	9	2.74	2.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年7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			
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	65.7	352	93.6	9.2	4.9	3.5	622	28	39	130	1.35	2.0	87	0.11	0.09	15	1.57	2.7	
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	2.8	23	24.3	0.4	1.3	0.4	91	10	4	9	0.08	0.1	19	0.01	0.01	9	0.23	0.7	
	献立合計	99.7	627	306.1	21.6	14.7	6.0	998	294	73	392	9.41	3.3	119	0.28	0.38	25	2.55	5.7	