

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年5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		
1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	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
牛乳 ご飯 八宝菜 鶏肉の黒酢 フルーツミックス	八宝菜	9.9	103	148.4	8.4	3.4	2.5	571	60	26	117	0.71	1.3	169	0.30	0.14	20	1.44	2.2
	鶏肉の黒酢	1.8	100	33.3	7.6	6.4	0.9	211	3	10	77	0.21	0.8	18	0.03	0.08	1	0.51	
	フルーツミックス	9.5	38	36.2	0.2		0.1	1	1	1	3	0.07	0.1	6		0.01	1		0.5
	献立合計	93.1	665	409.9	27.9	18.4	5.2	868	295	77	464	1.67	4.1	271	0.49	0.56	24	2.16	3.1
2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	
	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 すまし汁 鯖の生姜揚げ 柚子和え お茶プリン	すまし汁	5.9	40	65.3	4.0	0.2	2.0	620	22	14	46	0.41	0.2	91	0.03	0.04	7	1.57	1.2
	鯖の生姜揚げ	6.5	223	28.8	8.1	17.4	0.8	140	4	15	102	0.49	0.4	20	0.06	0.16		0.38	
	柚子和え	3.0	13	51.6	0.7	0.1	0.8	200	21	7	24	0.21	0.1	4	0.03	0.02	9	0.50	0.8
	お茶プリン	9.7	55	28.0	0.2	2.0		6	2	2	2	0.08		5				0.02	1.6
献立合計	96.6	753	366.2	24.6	28.2	5.4	1051	280	76	441	1.87	2.7	198	0.27	0.55	18	2.67	4.1	
8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	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
牛乳 ご飯 磯煮 鯖の幽庵焼き お浸し	磯煮	19.6	155	128.2	10.0	4.5	3.2	515	85	67	128	2.99	1.2	134	0.26	0.12	23	1.29	3.3
	鯖の幽庵焼き	1.3	78	30.5	8.3	3.9	0.9	147	5	13	88	0.32	0.4	5	0.04	0.14		0.39	
	お浸し	2.1	10	45.9	0.7		0.7	205	26	7	15	0.33	0.1	39	0.02	0.03	7	0.53	0.6
	献立合計	95.0	667	396.6	30.6	17.0	6.6	952	347	126	499	4.32	3.7	257	0.46	0.61	33	2.41	4.3
9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	
	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 沢煮椀 竹輪の磯辺揚げ キャベツのソテー	沢煮椀	3.9	65	65.7	7.0	2.3	1.9	513	17	19	81	0.49	0.9	48	0.19	0.09	6	1.28	1.3
	竹輪の磯辺揚げ	10.6	171	34.1	7.3	11.0	1.2	431	18	12	52	0.11	0.2	1	0.01	0.01		1.06	
	キャベツのソテー	2.4	43	33.8	2.3	2.8	0.8	237	11	9	35	0.27	0.1	1	0.03	0.02	10	0.60	0.6
	献立合計	88.5	701	326.2	28.4	24.6	5.7	1265	277	79	434	1.55	3.2	128	0.37	0.45	18	3.13	2.3
10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	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 コーンの五目炒め 鯉のケチャップ煮 フルーツ白玉	コーンの五目炒め	18.0	124	141.2	7.0	3.0	2.2	421	67	32	104	0.93	1.2	187	0.23	0.14	30	1.07	3.0
	鯉のケチャップ煮	11.4	136	43.5	12.3	4.1	1.6	334	7	22	137	0.98	0.4	2	0.06	0.08		0.84	
	フルーツ白玉	17.6	74	36.5	0.9	0.1	0.1	1	3	5	14	0.21	0.1	20	0.03	0.01	4		0.1
	献立合計	118.5	757	413.6	31.8	15.8	5.7	841	307	97	523	2.80	3.7	287	0.47	0.55	36	2.12	3.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年5月分

小学5・6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			
11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 レタスのスープ とりにくのスパイス焼き 三色サラダ	レタスのスープ	5.5	60	94.2	4.0	2.6	2.1	619	19	12	48	0.27	0.6	90	0.14	0.05	5	1.58	1.3
	鶏肉のスパイス焼き	0.3	94	32.5	7.5	6.5	0.6	117	3	9	74	0.18	0.7	18	0.03	0.08	1	0.27	0.1
	三色サラダ	4.0	25	40.7	0.6	0.8	0.9	201	32	9	19	0.40	0.2	91	0.02	0.03	8	0.52	0.7
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
	献立合計	74.6	626	352.5	25.0	22.7	5.0	1449	294	67	333	1.59	2.3	278	0.36	0.54	17	3.66	4.1
12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	
	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 減量ご飯 醤油ラーメン 肉野菜炒め のりふりかけ	醤油ラーメン	26.5	188	134.7	10.1	4.5	2.6	774	34	17	67	0.49	0.9	124	0.19	0.09	9	2.00	1.0
	肉野菜炒め	2.2	64	47.6	4.7	4.0	1.0	235	22	12	52	0.36	1.1	2	0.04	0.06	14	0.58	0.7
	のりふりかけ	1.2	6		0.3				16			0.06						0.25	0.2
	献立合計	93.0	642	373.1	26.1	16.9	5.6	1094	302	66	375	1.50	3.8	204	0.36	0.47	26	3.04	2.3
15日(月)	乳酸菌飲料	17.3	94	140.0	5.8	0.1	3.4	86	850		678				0.05	0.26		0.50	
	米粉カレーライス	88.5	481	126.7	11.6	7.7	4.5	801	37	48	169	1.67	2.6	127	0.16	0.10	16	2.02	3.1
乳酸菌飲料 米粉カレーライス フランクフルト キャベツのサラダ	フランクフルト	0.4	134	21.3	6.1	11.2	0.9	236	2	7	60	0.20	1.0	3	0.23	0.07		0.60	
	キャベツのサラダ	2.8	43	34.1	0.6	3.4	0.5	121	17	8	16	0.16	0.1	4	0.01	0.01	11	0.31	0.6
	献立合計	109.0	752	322.1	24.1	22.5	9.3	1245	905	62	923	2.02	3.7	134	0.45	0.45	27	3.43	3.7
16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	
	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
牛乳 ご飯 肉団子の中華煮 とんかつ 人参しりしり	肉団子の中華煮	13.0	119	108.9	6.7	4.8	2.4	655	41	17	66	0.47	0.5	122	0.05	0.06	13	1.66	1.4
	とんかつ	8.0	118	29.9	6.4	6.8	0.9	219	7	10	61	0.47	0.6	1	0.30	0.07		0.55	0.3
	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	95.4	688	356.0	25.9	21.6	5.6	1094	285	71	413	1.76	3.1	367	0.51	0.47	16	2.76	2.7
17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	286	11.9	4.9	0.7	0.3	1	4	18	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き 豚肉の生姜炒め	豆腐の味噌汁	8.7	67	97.2	5.0	1.8	2.5	576	111	35	109	3.00	0.5	98	0.05	0.06	9	1.45	2.8
	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	
	豚肉の生姜炒め	3.2	64	38.7	6.1	2.7	0.8	173	6	10	65	0.20	0.9	1	0.21	0.07	2	0.43	0.3
	献立合計	84.0	686	349.7	29.6	23.7	5.5	874	350	95	526	4.24	3.7	195	0.46	0.60	13	2.20	3.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年5月分

小学5・6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(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	
	米粉パン	47.5	298		11.5	6.9		467	1	1		0.02	0.1		0.02	0.02		1.18	0.4
牛乳 米粉パン 冬瓜のスープ煮 BBQチキン 白菜のサラダ	冬瓜のスープ煮	6.4	101	116.8	5.0	6.6	2.4	674	29	16	60	0.35	0.7	85	0.16	0.06	30	1.71	1.7
	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
	白菜のサラダ	3.9	19	41.8	0.5	0.2	0.7	158	18	7	22	0.18	0.1	3	0.02	0.02	7	0.39	0.7
	献立合計	69.7	657	375.3	31.5	28.1	5.5	1665	277	56	351	0.81	2.5	185	0.31	0.49	41	4.18	2.9
19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	
	麻婆丼	69.8	378	85.9	12.8	4.2	2.3	301	170	70	240	5.38	1.8	17	0.26	0.08	1	0.72	3.4
牛乳 麻婆丼 トックスープ ブロックゼリー	トックスープ	17.0	102	104.3	4.3	1.9	2.0	568	43	19	45	0.66	0.9	91	0.05	0.05	12	1.43	1.3
	ブロックゼリー	11.3	37	34.5			0.2	44			10	1.10					1	0.09	1.6
	献立合計	108.0	655	404.8	23.9	14.0	5.8	998	441	110	487	7.18	3.5	186	0.39	0.44	17	2.45	6.2
22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	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
牛乳 ご飯 豚汁 秋刀魚の照り焼き のり和え	豚汁	8.0	91	103.0	7.7	3.1	2.5	585	60	30	110	1.19	1.0	93	0.17	0.10	13	1.46	2.2
	秋刀魚の照り焼き	2.5	131	26.1	7.2	9.4	0.7	177	11	12	72	0.56	0.3	6		0.11		0.44	
	のり和え	3.0	15	44.9	1.2	0.1	1.0	206	15	16	23	0.51	0.2	102	0.04	0.07	8	0.52	0.9
	献立合計	85.5	661	365.9	27.8	21.2	5.9	1053	316	97	473	2.95	3.5	280	0.35	0.60	23	2.62	3.5
23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	
	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
牛乳 ご飯 ミネストローネ 白身魚フライ 大根のサラダ	ミネストローネ	8.9	75	102.1	4.3	2.6	2.4	706	27	15	51	0.28	0.6	88	0.14	0.05	18	1.79	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
	大根のサラダ	3.0	29	35.8	0.4	1.8	0.5	117	9	4	11	0.10	0.1	3	0.01	0.01	4	0.29	0.5
献立合計	94.1	674	361.6	22.6	21.6	5.3	1029	277	69	386	1.31	2.8	181	0.32	0.43	25	2.58	3.0	
24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	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 わかめご飯 豚肉と大根の生姜煮 卵焼き きんぴらごぼう わかめふりかけ(クラス付け)	豚肉と大根の生姜煮	9.3	129	120.5	10.6	5.4	2.3	468	66	50	126	3.15	1.3	85	0.27	0.11	10	1.16	1.9
	卵焼き	2.8	65	38.4	4.5	3.7	0.7	167	18	5	65	0.65	0.5	53		0.15		0.45	0.1
	きんぴらごぼう	4.7	40	30.6	1.7	1.6	0.7	123	22	14	30	0.29	0.5	124	0.03	0.03	1	0.31	1.3
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2	0.1	0.1		0.6	230	3	1	2	0.06		1				0.58	0.2
	献立合計	88.6	659	382.0	28.6	19.3	6.0	1073	340	109	489	4.83	4.2	342	0.44	0.61	13	2.71	3.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年5月分

小学5・6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(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	
	ランチパン	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
牛乳 ランチパン 人参のポタージュスープ ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ	人参のポタージュスープ	20.3	141	114.5	3.2	4.7	2.4	481	43	19	153	0.36	0.4	172	0.08	0.06	19	1.22	1.9
	ハンバーグ	4.0	67	31.6	5.8	5.8	0.7	136	4	8	59	0.23	0.6	1	0.24	0.06	1	0.37	0.3
	コールスローサラダ	3.0	81	37.8	0.8	7.5	0.5	97	17	7	20	0.20	0.2	5	0.02	0.02	14	0.25	0.8
	献立合計	87.1	714	363.9	22.7	30.8	5.0	1225	304	71	423	1.51	1.9	257	0.52	0.50	37	3.12	4.9
26日(金)	飲むヨーグルト(180ml)	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	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
飲むヨーグルト ご飯 肉じゃが 太刀魚の塩焼き 鳥と胡瓜の塩こうじ和え	肉じゃが	20.6	147	155.9	9.0	3.4	2.5	465	42	32	123	0.79	1.3	128	0.33	0.12	25	1.17	2.8
	太刀魚の塩焼き		101	23.4	6.3	8.0	2.4	493	5	11	68	0.08	0.2	20		0.03		1.28	
	鳥と胡瓜の塩こうじ和え	1.2	18	26.7	1.5	0.8	0.5	139	6	5	19	0.08	0.1	8	0.01	0.01	3	0.35	0.3
	献立合計	109.6	687	376.3	27.2	14.0	7.1	1173	307	88	477	9.27	3.3	162	0.44	0.41	29	3.00	5.3
29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	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
牛乳 ご飯 けんちん汁 鶏肉の唐揚げ ごま塩和え	けんちん汁	5.0	60	73.6	5.7	2.0	2.0	508	86	29	103	2.30	0.6	91	0.12	0.06	6	1.28	1.9
	鶏肉の唐揚げ	4.7	146	32.8	7.5	10.2	0.5	74	3	9	76	0.22	0.7	18	0.03	0.08	1	0.17	
	ごま塩和え	2.5	14	45.6	0.6	0.3	0.9	201	33	8	21	0.34	0.1	18	0.02	0.02	10	0.50	0.7
	献立合計	84.2	644	344.0	25.5	21.1	5.2	868	353	85	467	3.53	3.4	205	0.31	0.49	20	2.15	3.0
30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	
	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
牛乳 ご飯 野菜スープ 南瓜コロッケ ドライカレー	野菜スープ	3.2	39	86.9	2.9	1.7	2.1	600	51	14	36	0.56	0.5	152	0.09	0.06	13	1.53	1.1
	かぼちゃコロッケ	17.3	161	28.3	2.3	9.1	0.6	115	102	10	25	2.30	0.2	52	0.05	0.02	6	0.30	1.2
	ドライカレー	5.7	69	42.2	4.9	2.8	1.2	207	14	15	55	0.49	1.0	83	0.04	0.05	2	0.53	1.2
	献立合計	98.2	693	349.3	21.7	22.2	5.6	1007	398	78	384	4.03	3.6	365	0.32	0.45	24	2.56	3.9
31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	286	11.9	4.9	0.7	0.3	1	4	18	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 わかめスープ 春巻き 蒟蒻寒天のサラダ	わかめスープ	5.7	35	95.5	2.8	0.2	2.3	670	51	18	38	0.51	0.3	184	0.03	0.04	12	1.72	1.5
	春巻き	14.1	159	25.4	2.5	10.3	0.6	222	6	5	25	2.05	2.3	21	0.07	0.03	3	0.55	0.4
	蒟蒻寒天のサラダ	2.0	15	26.7	0.3	0.7	0.6	175	7	5	11	0.08	0.1	31	0.01	0.01	3	0.45	0.5
	献立合計	93.8	633	339.5	17.4	19.7	5.3	1151	295	66	341	3.33	4.6	314	0.26	0.40	20	2.92	2.8