

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年5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		
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	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
牛乳 ご飯 八宝菜 鶏肉の黒酢 フルーツミックス	八宝菜	8.6	89	129.1	7.3	2.9	2.2	497	52	23	102	0.62	1.2	147	0.27	0.12	17	1.25	1.9
	鶏肉の黒酢	1.5	87	29.0	6.6	5.6	0.7	183	3	9	67	0.19	0.7	16	0.03	0.07	1	0.44	
	フルーツミックス	8.3	33	31.4	0.2		0.1	1	1	1	3	0.06	0.1	5		0.01	1		0.4
	献立合計	82.6	598	380.0	25.2	17.0	4.7	767	286	70	429	1.46	3.7	246	0.44	0.53	21	1.91	2.7
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	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 すまし汁 鯖の生姜揚げ 柚子和え お茶プリン	すまし汁	5.1	35	56.8	3.5	0.2	1.7	539	20	12	40	0.36	0.2	80	0.03	0.03	6	1.36	1.1
	鯖の生姜揚げ	5.6	194	25.0	7.0	15.1	0.7	121	4	13	89	0.42	0.4	18	0.06	0.14		0.33	
	柚子和え	2.6	11	44.9	0.6	0.1	0.7	173	18	6	21	0.18	0.1	3	0.02	0.02	8	0.43	0.7
	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	86.9	682	345.7	22.3	25.8	4.9	924	273	69	409	1.65	2.5	183	0.25	0.52	16	2.35	3.8	
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	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
牛乳 ご飯 磯煮 鯖の幽庵焼き お浸し	磯煮	17.1	135	111.5	8.7	3.9	2.8	448	74	58	112	2.60	1.0	117	0.23	0.10	20	1.12	2.9
	鯖の幽庵焼き	1.1	77	30.1	8.2	3.9	0.9	131	5	13	88	0.32	0.4	5	0.04	0.14		0.35	
	お浸し	1.8	9	39.9	0.6		0.6	177	22	6	13	0.29	0.1	34	0.01	0.02	6	0.45	0.5
	献立合計	84.2	609	371.9	28.6	16.3	6.0	841	332	114	471	3.81	3.4	234	0.42	0.59	29	2.13	3.7
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	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 沢煮椀 竹輪の磯辺揚げ キャベツのソテー	沢煮椀	3.4	56	57.2	6.1	2.0	1.7	446	15	16	70	0.42	0.8	41	0.17	0.08	5	1.11	1.1
	竹輪の磯辺揚げ	9.2	148	29.7	6.4	9.5	1.0	373	15	11	45	0.09	0.2	1		0.01		0.91	
	キャベツのソテー	2.1	37	29.4	2.0	2.4	0.7	202	10	8	30	0.24	0.1	1	0.02	0.02	9	0.51	0.5
	献立合計	78.6	629	307.2	25.6	22.4	5.1	1106	270	72	403	1.36	2.9	122	0.33	0.43	16	2.74	2.0
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	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 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	15.7	108	122.8	6.1	2.6	1.9	366	58	27	91	0.81	1.0	162	0.21	0.12	26	0.93	2.6
	鯉のケチャップ煮	9.9	118	37.8	10.7	3.6	1.4	290	6	19	119	0.85	0.3	2	0.05	0.07		0.73	
	フルーツ白玉	15.3	65	31.7	0.8	0.1	0.1	1	3	4	12	0.18	0.1	17	0.02	0.01	4		0.1
	献立合計	104.7	678	383.2	28.6	14.8	5.1	742	297	87	480	2.44	3.3	260	0.42	0.52	32	1.87	3.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年5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		
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	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
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	4.8	53	81.9	3.4	2.2	1.8	538	16	11	42	0.23	0.5	79	0.12	0.05	5	1.37	1.1
	鶏肉のスパイス焼き	0.3	82	28.3	6.5	5.6	0.5	101	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.24	0.1
	三色サラダ	3.5	22	35.4	0.6	0.7	0.7	173	28	7	16	0.35	0.1	79	0.02	0.03	7	0.45	0.6
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
	献立合計	69.5	580	330.7	22.9	21.0	4.5	1292	286	62	315	1.42	2.1	252	0.33	0.51	15	3.26	3.7
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	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 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	23.1	163	117.2	8.8	3.9	2.2	673	30	15	58	0.43	0.7	108	0.16	0.08	8	1.74	0.9
	肉野菜炒め	1.9	55	41.4	4.1	3.5	0.8	201	19	11	45	0.31	1.0	2	0.03	0.05	13	0.50	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	82.3	577	347.9	23.7	15.7	5.1	959	294	60	351	1.32	3.4	188	0.33	0.45	23	2.70	2.0
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	77.0	419	110.2	10.1	6.7	3.9	697	32	42	147	1.45	2.2	110	0.14	0.09	14	1.76	2.7
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	2.4	38	29.6	0.5	3.0	0.4	103	15	7	14	0.14	0.1	4	0.01	0.01	10	0.26	0.5
	献立合計	97.1	684	301.1	22.5	21.0	8.6	1123	898	55	898	1.78	3.3	117	0.43	0.44	24	3.12	3.2
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	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
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	11.3	103	94.7	5.8	4.2	2.1	568	36	15	57	0.41	0.4	106	0.04	0.05	11	1.44	1.2
	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	2.2	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	85.6	633	337.0	24.2	20.7	5.2	989	278	66	393	1.60	2.9	330	0.50	0.46	14	2.49	2.4
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	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
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	7.6	58	84.5	4.3	1.6	2.1	501	96	31	95	2.61	0.4	85	0.05	0.05	8	1.26	2.5
	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	2.7	55	33.6	5.3	2.3	0.7	150	5	9	57	0.18	0.8	1	0.18	0.07	2	0.37	0.2
	献立合計	74.7	633	330.4	27.5	23.1	5.0	776	334	87	494	3.74	3.3	182	0.42	0.58	12	1.95	3.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年5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(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	43.6	273		10.6	6.3		428	1	1		0.02	0.1		0.02	0.02		1.08	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	5.6	88	101.6	4.4	5.8	2.0	584	25	14	52	0.30	0.6	74	0.14	0.05	26	1.48	1.5	
	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	
	白菜のサラダ	3.4	17	36.4	0.5	0.2	0.6	136	15	6	19	0.15	0.1	3	0.02	0.02	6	0.34	0.6	
	献立合計	64.1	603	349.8	28.8	25.7	5.0	1476	271	51	330	0.71	2.3	171	0.29	0.47	36	3.70	2.5	
	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	
牛乳 麻婆丼 トックスープ ブロックゼリー	麻婆丼	60.7	329	74.7	11.1	3.7	2.0	260	148	61	209	4.67	1.6	15	0.22	0.07	1	0.62	3.0	
	トックスープ	14.8	89	90.7	3.7	1.7	1.7	494	38	16	39	0.57	0.7	79	0.04	0.05	11	1.24	1.1	
	ブロックゼリー	9.8	32	30.0			0.2	38			9	0.96					1	0.08	1.4	
	献立合計	95.2	587	375.5	21.6	13.2	5.3	877	413	98	448	6.25	3.2	172	0.35	0.43	15	2.15	5.4	
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	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	
	牛乳 ご飯 豚汁 秋刀魚の照り焼き のり和え	豚汁	7.0	79	89.5	6.7	2.7	2.1	509	52	26	96	1.04	0.9	81	0.15	0.09	11	1.27	1.9
		秋刀魚の照り焼き	2.2	129	25.7	7.2	9.4	0.7	161	11	12	71	0.56	0.3	6		0.11		0.40	
		のり和え	2.6	13	39.0	1.1	0.1	0.8	177	13	14	20	0.45	0.2	89	0.03	0.06	7	0.45	0.8
	献立合計	76.0	610	344.7	26.0	20.7	5.4	932	306	88	445	2.64	3.2	254	0.32	0.57	21	2.31	3.0	
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	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	
	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	7.7	65	88.7	3.8	2.3	2.1	613	24	13	44	0.25	0.5	77	0.12	0.05	16	1.56	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
		大根のサラダ	2.6	25	31.1	0.3	1.6	0.4	100	8	4	10	0.09	0.1	3	0.01	0.01	4	0.24	0.4
献立合計	84.7	624	342.1	21.4	20.9	4.8	920	271	64	369	1.18	2.6	169	0.29	0.42	22	2.31	2.7		
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	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 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	8.1	112	104.8	9.2	4.7	2.0	405	57	43	109	2.74	1.1	74	0.23	0.10	8	1.00	1.6
		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	4.0	35	26.6	1.5	1.4	0.6	107	19	12	26	0.26	0.4	108	0.03	0.03	1	0.27	1.1
		わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
	献立合計	79.1	601	360.7	26.3	18.3	5.5	964	327	98	460	4.30	3.8	315	0.40	0.59	12	2.44	3.3	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年5月分

小学3・4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	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
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	17.6	122	99.5	2.8	4.1	2.1	418	37	16	133	0.32	0.3	149	0.07	0.05	17	1.06	1.7
	ハンバーグ	3.8	66	31.2	5.8	5.8	0.7	127	4	8	59	0.23	0.6	1	0.24	0.06	1	0.34	0.3
	コールスローサラダ	2.6	70	32.8	0.7	6.5	0.4	83	14	6	17	0.17	0.1	5	0.02	0.02	13	0.21	0.7
	献立合計	80.0	662	343.6	21.7	28.8	4.6	1106	295	66	401	1.38	1.9	234	0.50	0.49	33	2.82	4.4
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	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
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	17.9	128	135.6	7.8	2.9	2.2	405	37	27	107	0.69	1.2	112	0.28	0.11	22	1.02	2.4
	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	1.1	15	23.2	1.3	0.7	0.4	119	6	4	16	0.07	0.1	7	0.01	0.01	3	0.30	0.2
	献立合計	99.0	630	350.9	25.2	13.3	6.6	1092	300	80	449	9.08	3.0	144	0.39	0.39	25	2.79	4.9
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	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
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	4.3	52	64.0	5.0	1.8	1.8	442	75	25	89	2.00	0.5	79	0.10	0.05	5	1.11	1.6
	鶏肉の唐揚げ	4.1	127	28.5	6.5	8.9	0.4	63	3	8	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.14	
	ごま塩和え	2.2	12	39.7	0.6	0.3	0.7	173	29	7	18	0.29	0.1	16	0.02	0.02	9	0.43	0.6
	献立合計	74.8	579	322.6	23.1	19.4	4.7	762	337	77	432	3.08	3.0	188	0.29	0.47	17	1.89	2.6
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	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
牛乳 ご飯 野菜スープ 南瓜コロケ ドライカレー	野菜スープ	2.8	34	75.5	2.5	1.5	1.8	522	44	12	31	0.49	0.4	132	0.08	0.05	12	1.33	1.0
	かぼちゃコロケ	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	5.0	60	36.7	4.3	2.4	1.0	180	12	13	48	0.42	0.9	72	0.04	0.05	2	0.46	1.0
	献立合計	89.3	643	331.0	20.1	21.5	5.1	901	389	72	362	3.81	3.3	334	0.30	0.44	22	2.29	3.6
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	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
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	5.0	31	83.0	2.5	0.1	2.0	580	44	15	33	0.45	0.3	160	0.03	0.04	10	1.49	1.3
	春巻き	14.1	156	25.4	2.5	9.9	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	1.8	13	23.2	0.3	0.6	0.5	149	6	4	9	0.07		27	0.01	0.01	3	0.38	0.5
	献立合計	85.1	588	322.1	16.3	19.1	4.9	1035	287	61	325	3.17	4.4	286	0.24	0.39	18	2.62	2.5