

# 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年5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		
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	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
牛乳 ご飯 八宝菜 鶏肉の黒酢 フルーツミックス	八宝菜	7.3	76	109.7	6.2	2.5	1.9	424	45	19	86	0.52	1.0	125	0.22	0.11	15	1.07	1.6
	鶏肉の黒酢	1.3	74	24.6	5.6	4.8	0.6	156	2	8	57	0.16	0.6	13	0.02	0.06	1	0.38	
	フルーツミックス	7.0	28	26.7	0.1		0.1	1	1	1	2	0.05	0.1	4		0.01	1		0.4
	献立合計	72.1	531	350.1	22.4	15.7	4.3	666	277	62	394	1.26	3.3	221	0.38	0.49	18	1.66	2.3
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	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 すまし汁 鯖の生姜揚げ 柚子和え お茶プリン	すまし汁	4.4	30	48.3	3.0	0.2	1.5	458	17	10	34	0.31	0.2	68	0.02	0.03	5	1.16	0.9
	鯖の生姜揚げ	4.8	165	21.3	6.0	12.8	0.6	103	3	11	76	0.36	0.3	15	0.05	0.12		0.28	
	柚子和え	2.2	9	38.2	0.5		0.6	149	15	5	18	0.16	0.1	3	0.02	0.02	7	0.37	0.6
	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	77.2	610	325.1	20.0	23.5	4.4	801	266	62	377	1.42	2.2	168	0.22	0.49	14	2.04	3.4	
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	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
牛乳 ご飯 磯煮 鯖の幽庵焼き お浸し	磯煮	14.5	115	94.8	7.4	3.3	2.3	381	63	49	95	2.21	0.9	99	0.19	0.09	17	0.95	2.5
	鯖の幽庵焼き	1.0	76	29.7	8.2	3.9	0.8	115	5	13	88	0.32	0.4	5	0.04	0.14		0.31	
	お浸し	1.5	7	33.9	0.5		0.5	152	19	5	11	0.25	0.1	29	0.01	0.02	5	0.39	0.4
献立合計	73.5	551	347.4	26.6	15.6	5.4	733	317	102	442	3.30	3.1	211	0.37	0.57	25	1.86	3.2	
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	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 沢煮椀 竹輪の磯辺揚げ キャベツのソテー	沢煮椀	2.9	48	48.6	5.2	1.7	1.4	379	13	14	60	0.36	0.7	35	0.14	0.07	4	0.94	1.0
	竹輪の磯辺揚げ	7.8	126	25.2	5.4	8.1	0.9	319	13	9	38	0.08	0.2	1		0.01		0.78	
	キャベツのソテー	1.8	32	25.0	1.7	2.1	0.6	176	8	7	26	0.20	0.1	1	0.02	0.01	7	0.44	0.4
献立合計	68.7	557	288.2	22.8	20.3	4.6	959	264	64	372	1.16	2.6	115	0.29	0.41	14	2.37	1.7	
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	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 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	13.3	92	104.3	5.2	2.2	1.6	311	49	23	77	0.69	0.9	138	0.17	0.10	22	0.79	2.2
	鯉のケチャップ煮	8.4	100	32.1	9.1	3.0	1.2	247	5	16	101	0.72	0.3	2	0.04	0.06		0.62	
	フルーツ白玉	13.0	55	27.0	0.7	0.1	0.1	1	2	4	11	0.15	0.1	15	0.02	0.01	3		0.1
献立合計	90.9	599	352.8	25.4	13.7	4.6	644	286	78	437	2.09	2.9	233	0.37	0.49	27	1.62	2.6	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年5月分

小学1・2年生用

2頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)														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				
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	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 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	4.1	45	69.6	2.9	1.9	1.5	457	14	9	36	0.20	0.4	67	0.10	0.04	4	1.17	0.9		
	鶏肉のスパイス焼き	0.2	70	24.1	5.5	4.8	0.4	86	2	7	54	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.20	0.1		
	三色サラダ	3.0	18	30.1	0.5	0.6	0.6	149	24	6	14	0.30	0.1	67	0.02	0.03	6	0.39	0.5		
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1		
	献立合計	60.5	512	308.8	20.4	18.9	4.1	1107	277	56	297	1.21	1.9	226	0.29	0.48	14	2.79	3.1		
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	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 減量ご飯 醤油ラーメン 肉野菜炒め のりふりかけ	醤油ラーメン	19.6	139	99.6	7.5	3.3	1.9	572	25	13	50	0.36	0.6	91	0.14	0.07	7	1.48	0.8		
	肉野菜炒め	1.6	47	35.2	3.5	2.9	0.7	175	16	9	38	0.27	0.8	2	0.03	0.05	11	0.43	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	71.7	512	322.8	21.2	14.6	4.6	832	287	54	327	1.14	3.0	171	0.29	0.43	19	2.37	1.7		
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	65.4	356	93.7	8.6	5.7	3.3	592	27	35	125	1.23	1.9	94	0.11	0.08	12	1.50	2.3		
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	2.1	32	25.2	0.4	2.5	0.4	90	13	6	12	0.12	0.1	3	0.01	0.01	8	0.23	0.5		
	献立合計	85.2	615	280.2	20.9	19.6	8.0	1005	891	48	874	1.55	3.0	100	0.41	0.42	20	2.82	2.7		
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	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		
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	9.6	88	80.5	4.9	3.6	1.8	484	30	13	48	0.35	0.3	90	0.04	0.05	9	1.23	1.0		
	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	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		
	献立合計	75.9	578	318.1	22.6	19.8	4.7	889	271	61	372	1.44	2.7	292	0.48	0.45	13	2.24	2.1		
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	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		
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	6.4	50	71.8	3.7	1.3	1.8	426	82	26	81	2.22	0.3	73	0.04	0.05	7	1.07	2.1		
	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	2.3	47	28.6	4.5	2.0	0.6	128	4	7	48	0.15	0.7	1	0.16	0.05	1	0.32	0.2		
	献立合計	65.4	580	311.2	25.5	22.4	4.5	678	318	79	462	3.25	3.0	169	0.38	0.56	10	1.71	2.6		

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年5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(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	35.6	224		8.6	5.2		351		1		0.01			0.01	0.01		0.88	0.3
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	4.8	75	86.3	3.7	4.9	1.7	498	21	12	44	0.26	0.5	63	0.12	0.05	22	1.27	1.3
	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
	白菜のサラダ	2.9	14	30.9	0.4	0.2	0.5	117	13	5	16	0.13	0.1	2	0.02	0.02	5	0.29	0.5
	献立合計	54.6	525	324.3	25.2	22.9	4.4	1260	264	47	310	0.61	2.1	157	0.26	0.45	31	3.16	2.1
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	51.6	279	63.5	9.4	3.1	1.7	223	126	52	177	3.97	1.4	13	0.19	0.06	1	0.53	2.5
牛乳 麻婆丼 トックスープ ブロックゼリー	トックスープ	12.6	76	77.1	3.2	1.4	1.4	420	32	14	33	0.49	0.6	67	0.04	0.04	9	1.06	0.9
	ブロックゼリー	8.3	27	25.5			0.1	33			7	0.82					1	0.07	1.2
	献立合計	82.4	520	346.2	19.4	12.4	4.7	760	385	87	410	5.32	2.8	158	0.31	0.41	13	1.86	4.6
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	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
牛乳 ご飯 豚汁 秋刀魚の照り焼き のり和え	豚汁	5.9	67	76.1	5.7	2.3	1.8	433	44	22	82	0.88	0.7	69	0.13	0.07	10	1.08	1.6
	秋刀魚の照り焼き	1.9	128	25.3	7.2	9.4	0.6	144	11	12	71	0.55	0.3	6		0.11		0.36	
	のり和え	2.2	11	33.2	0.9	0.1	0.7	153	11	12	17	0.38	0.2	75	0.03	0.05	6	0.39	0.7
	献立合計	66.5	558	323.6	24.2	20.2	4.8	815	295	80	418	2.34	2.9	229	0.29	0.55	18	2.02	2.6
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	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
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	6.6	56	75.4	3.2	1.9	1.8	522	20	11	38	0.21	0.4	65	0.10	0.04	13	1.33	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
	大根のサラダ	2.2	22	26.4	0.3	1.3	0.4	87	7	3	8	0.07	0.1	2	0.01	0.01	3	0.21	0.4
	献立合計	75.4	575	322.7	20.2	20.3	4.4	815	266	60	351	1.06	2.4	157	0.27	0.41	19	2.04	2.4
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	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 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	6.9	95	89.1	7.8	4.0	1.7	346	48	37	93	2.33	0.9	63	0.20	0.08	7	0.86	1.4
	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	3.4	30	22.6	1.3	1.2	0.5	91	16	10	22	0.22	0.3	92	0.02	0.02	1	0.23	0.9
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	1		0.1		0.5	170	2	1	1	0.04		1				0.43	0.1
	献立合計	69.5	543	339.4	24.1	17.3	5.0	859	315	87	430	3.76	3.4	287	0.35	0.57	10	2.17	2.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年5月分

小学1・2年生用

4頁

献立名	料理名	（一人当り栄養素）														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				
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	38.4	222		4.7	3.9		329	11	13		0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5		
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	15.0	104	84.6	2.4	3.5	1.8	355	32	14	113	0.27	0.3	127	0.06	0.04	14	0.90	1.4		
	ハンバーグ	3.6	65	30.8	5.8	5.8	0.6	117	4	8	59	0.23	0.6	1	0.24	0.06	1	0.32	0.3		
	コールスローサラダ	2.2	60	27.9	0.6	5.5	0.3	72	12	5	15	0.15	0.1	4	0.02	0.02	11	0.18	0.6		
	献立合計	69.1	588	323.4	20.3	26.4	4.2	957	285	60	378	1.21	1.8	211	0.47	0.47	28	2.44	3.7		
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	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		
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	15.2	109	115.3	6.7	2.5	1.9	344	31	23	91	0.59	1.0	95	0.24	0.09	18	0.87	2.0		
	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	0.9	13	19.8	1.1	0.6	0.4	104	5	4	14	0.06	0.1	6	0.01	0.01	2	0.26	0.2		
	献立合計	88.5	573	325.5	23.3	12.7	6.2	1016	294	73	421	8.88	2.7	126	0.34	0.37	21	2.60	4.5		
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	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		
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	3.7	44	54.4	4.2	1.5	1.5	376	64	21	76	1.70	0.4	67	0.09	0.05	5	0.94	1.4		
	鶏肉の唐揚げ	3.5	108	24.2	5.5	7.6	0.4	55	2	7	56	0.16	0.5	13	0.02	0.06	1	0.12			
	ごま塩和え	1.9	10	33.7	0.5	0.2	0.6	149	25	6	16	0.25	0.1	13	0.02	0.02	7	0.37	0.5		
	献立合計	65.5	515	301.3	20.7	17.7	4.2	665	320	68	396	2.63	2.7	172	0.25	0.44	15	1.65	2.2		
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	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		
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	2.4	29	64.2	2.1	1.3	1.6	444	37	10	26	0.41	0.4	112	0.07	0.04	10	1.13	0.8		
	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	4.3	51	31.2	3.6	2.1	0.9	153	11	11	41	0.36	0.7	62	0.03	0.04	2	0.39	0.9		
	献立合計	80.4	593	312.7	18.5	20.8	4.6	796	380	66	341	3.60	3.0	303	0.27	0.42	20	2.03	3.2		
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	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		
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	4.3	26	70.6	2.1	0.1	1.7	496	37	13	28	0.38	0.2	136	0.02	0.03	9	1.27	1.1		
	春巻き	14.1	152	25.4	2.5	9.5	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	1.5	11	19.8	0.2	0.5	0.4	130	5	3	8	0.06		23	0.01	0.01	3	0.33	0.4		
	献立合計	76.3	542	304.7	15.3	18.5	4.5	932	279	56	309	3.01	4.3	258	0.23	0.38	16	2.36	2.2		