

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年4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				
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	66.3	306	13.3	5.2	0.8	0.3	1	4	20	81	0.69	1.2		0.07	0.02			0.4	
牛乳 ご飯 桜咲くコンソメスープ ミンチカツ 見通し明るいサラダ わかめふりかけ	桜咲くコンソメスープ	10.9	55	100.3	3.0	0.2	2.0	580	25	16	37	0.29	0.2	84	0.05	0.03	21	1.47	1.6	
	ミンチカツ	10.0	180	28.9	5.0	13.0	0.7	172	6	9	49	0.25	0.4	4	0.09	0.03	1	0.45	0.5	
	見通し明るいサラダ	3.4	46	33.5	0.5	3.4	0.6	124	17	6	19	0.16	0.1	43	0.02	0.01	7	0.32	0.7	
	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	100.9	726	356.0	20.6	25.2	5.7	1191	282	73	379	1.49	2.8	210	0.30	0.40	31	3.03	3.3	
13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 鶏肉のオレンジソース ツナポテト	レタスのスープ	6.1	51	101.1	3.2	1.8	2.0	577	21	12	43	0.27	0.5	91	0.11	0.04	6	1.47	1.4	
	鶏肉のオレンジソース	0.9	97	33.4	7.5	6.4	0.8	216	3	10	76	0.19	0.7	18	0.03	0.08	1	0.53		
	ツナポテト	6.1	57	34.5	2.3	2.7	0.8	164	2	10	35	0.29	0.1		0.04	0.02	12	0.41	0.4	
	献立合計	72.9	632	349.0	25.9	23.7	5.1	1468	266	69	344	1.47	2.1	188	0.35	0.51	22	3.69	3.8	
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		
	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 キムチチゲ 春巻き ナムル	キムチチゲ	11.3	119	141.5	8.2	5.2	3.7	829	213	61	198	5.62	1.2	106	0.08	0.10	11	2.10	4.1	
	春巻き	9.9	119	17.7	1.8	8.0	0.4	155	4	4	17	1.44	1.6	14	0.05	0.02	2	0.39	0.3	
	ナムル	1.6	11	43.5	0.6	0.4	0.6	184	8	5	13	0.13	0.1	45	0.02	0.02	4	0.47	0.7	
	献立合計	94.4	672	395.3	22.3	22.2	6.5	1253	455	109	494	7.87	4.9	243	0.29	0.46	19	3.16	5.5	
17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		
	カレーライス	90.1	480	137.0	12.4	6.5	4.7	824	38	50	178	1.79	2.7	168	0.16	0.11	18	2.09	3.3	
牛乳 カレーライス ハンバーグ キャベツのソテー	ハンバーグ	2.3	60	28.6	5.8	5.8	0.5	63	4	8	59	0.23	0.6	1	0.24	0.06	1	0.18	0.3	
	キャベツのソテー	1.8	30	34.4	2.8	1.3	0.6	150	12	7	29	0.11	0.1	46	0.03	0.02	10	0.38	0.6	
	献立合計	104.0	707	380.0	27.8	21.5	7.2	1121	281	86	457	2.17	4.2	293	0.51	0.49	31	2.85	4.1	
18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 豚肉のすき煮 鯖の塩焼き ピリ辛胡瓜	豚肉のすき煮	12.6	108	150.7	7.8	3.3	2.6	585	52	38	107	0.90	1.1	87	0.21	0.10	11	1.48	2.3	
	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		
	ピリ辛胡瓜	1.2	6	27.5	0.3	0.1	0.7	225	8	5	10	0.09	0.1	8	0.01	0.01	4	0.57	0.3	
	献立合計	85.9	669	391.9	26.6	22.7	5.5	935	294	93	469	2.03	3.4	191	0.42	0.57	18	2.37	3.0	
19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 春野菜の味噌汁 筍の天ぷら 塩ぼん酢あえ のりふりかけ	春野菜の味噌汁	13.4	97	96.4	6.6	2.1	2.4	573	42	28	96	1.12	0.7	51	0.15	0.08	24	1.45	2.3	
	筍の天ぷら	6.5	103	32.0	1.4	8.2	0.6	90	10	5	25	0.18	0.5		0.02	0.03	3	0.23	1.2	
	塩ぼん酢あえ	2.8	12	50.2	0.5	0.1	0.9	227	21	7	22	0.20	0.1	4	0.03	0.02	9	0.57	0.8	
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06							0.25	0.2
	献立合計	95.5	641	371.0	20.5	18.9	5.9	975	318	79	410	2.25	3.3	133	0.34	0.47	38	2.70	4.8	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年4月分

小学5・6年生用

2頁

献立名	料理名	（一人当り栄養素）														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	ビタミン					
													A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
20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	
	黒糖パン	58.4	322		6.2	5.0		430	45	20		1.29	0.7		0.10	0.07		1.09	1.9
牛乳 黒糖パン ミネストローネ かぼちゃコロッケ 海藻サラダ	ミネストローネ	7.2	87	95.9	4.1	5.0	2.4	680	28	13	51	0.30	0.6	91	0.13	0.05	11	1.72	1.3
	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
	海藻サラダ	3.1	22	28.4	0.5	0.7	0.8	219	26	7	14	0.32	0.1	40	0.01	0.02	6	0.56	0.5
	献立合計	95.8	729	332.6	19.9	27.6	5.2	1529	427	71	282	4.25	2.4	260	0.37	0.47	25	3.88	4.9
21日(金)	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
	ビビンバ	67.3	372	65.8	10.8	5.1	2.0	438	18	37	140	1.23	2.6	124	0.11	0.11	6	1.09	1.2
飲むヨーグルト ビビンバ トックスープ 焼き餃子	トックスープ	16.7	78	75.5	2.5	0.2	1.7	558	24	13	23	0.35	0.3	102	0.04	0.02	6	1.42	1.1
	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
	献立合計	117.3	658	321.2	21.6	9.8	5.6	1206	300	77	382	9.44	3.7	235	0.25	0.38	15	3.03	4.8
24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 豚じゃが 鶏肉の塩こうじ焼き お浸し	豚じゃが	21.0	130	148.5	6.7	2.3	2.4	459	42	29	101	0.75	1.0	128	0.24	0.09	25	1.16	2.8
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.9	96	33.4	7.5	6.4	0.7	163	2	9	74	0.18	0.7	18	0.03	0.08	1	0.39	
	お浸し	2.2	10	40.1	0.4		0.8	210	37	7	14	0.40	0.1	100	0.01	0.03	9	0.54	0.6
	献立合計	96.1	660	414.0	26.3	17.3	5.7	917	312	84	456	2.01	3.8	324	0.44	0.53	37	2.30	3.7
25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	
	炊き込みご飯	63.8	304	29.9	6.4	2.2	2.3	626	158	28	98	0.87	1.3	28	0.07	0.03		1.59	3.9
牛乳 炊き込みご飯 若竹汁 鱈の幽庵だれ 小松菜の和え物 花見団子	若竹汁	3.7	31	50.1	3.3	0.2	1.8	587	17	13	40	0.36	0.3	1	0.02	0.03	5	1.48	1.0
	鱈の幽庵だれ	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	
	小松菜の和え物	2.0	11	40.1	0.8	0.1	0.9	216	41	6	18	0.71	0.1	60	0.03	0.04	10	0.54	0.7
	花見団子	23.0	99	20.6	1.1	0.1	0.1	1	4	4	17	0.18	0.2	12	0.02	0.01			0.3
献立合計	103.8	660	351.2	26.7	14.3	7.4	1662	452	84	452	2.47	3.1	183	0.26	0.55	18	4.19	5.9	
26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	
	ハヤシライス	80.5	448	109.3	13.0	6.8	4.1	720	25	39	175	1.22	2.3	12	0.31	0.12	5	1.81	2.0
牛乳 ハヤシライス チキンハムステーキ ツナと大根のサラダ	チキンハムステーキ	1.0	33	22.1	5.9	0.5		122	1	7	36	0.09	0.2	12	0.02	0.02		0.31	
	ツナと大根のサラダ	3.3	47	42.1	1.3	3.1	0.7	134	11	9	22	0.27	0.1	45	0.02	0.02	6	0.32	0.7
	献立合計	94.7	665	353.6	27.0	18.2	6.2	1060	265	75	426	1.62	3.4	147	0.43	0.48	13	2.65	2.7
27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 ポトフ 白身魚フライ 蒟蒻寒天のサラダ	ポトフ	11.4	123	116.9	5.5	6.7	2.4	629	28	21	70	0.43	0.8	86	0.19	0.07	28	1.59	1.9
	白身魚フライ	11.2	168	36.3	6.4	10.7	0.8	198	11	12	60	0.29	0.2	11	0.03	0.05		0.49	0.6
	蒟蒻寒天のサラダ	3.5	22	44.5	0.6	0.8	0.8	194	18	7	21	0.17	0.1	3	0.02	0.02	8	0.49	1.0
	献立合計	85.8	739	377.8	25.4	31.0	5.5	1532	297	77	342	1.61	2.0	179	0.42	0.50	38	3.86	5.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年4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		
28日(金)	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	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 春雨スープ 鶏肉の唐揚げ 野菜炒め	春雨スープ	14.0	64	97.4	2.2	0.1	2.2	606	58	16	38	0.58	0.3	193	0.03	0.04	13	1.55	1.4
	鶏肉の唐揚げ	4.7	149	32.8	7.5	10.6	0.7	140	3	10	76	0.22	0.7	18	0.03	0.08	1	0.33	
	野菜炒め	2.7	12	38.7	0.6	0.1	0.7	201	17	7	14	0.13	0.1	43	0.02	0.01	14	0.51	0.8
	献立合計	109.2	646	339.1	20.7	12.7	5.2	1023	331	72	395	9.25	2.8	259	0.19	0.39	29	2.59	4.5