

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年4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		
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	57.8	267	11.6	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.1		0.06	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	9.5	47	87.2	2.6	0.2	1.8	504	22	14	32	0.25	0.2	73	0.04	0.02	18	1.28	1.4
	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	3.0	40	29.1	0.5	3.0	0.5	106	15	6	16	0.14	0.1	38	0.02	0.01	7	0.27	0.6
	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	90.5	673	336.9	19.5	24.7	5.3	1067	275	67	361	1.33	2.6	194	0.29	0.39	28	2.71	3.0
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	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 鶏肉のオレンジソース ツナポテト	レタスのスープ	5.3	45	87.9	2.8	1.5	1.7	501	18	11	37	0.24	0.4	79	0.09	0.04	5	1.28	1.2
	鶏肉のオレンジソース	0.8	84	29.1	6.6	5.6	0.7	187	2	9	66	0.17	0.6	16	0.03	0.07	1	0.46	
	ツナポテト	5.3	50	30.0	2.0	2.4	0.7	141	2	9	30	0.25	0.1		0.04	0.02	11	0.35	0.4
	献立合計	67.4	583	327.0	23.7	21.9	4.6	1308	261	64	325	1.32	2.0	174	0.32	0.49	19	3.29	3.4
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	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 キムチチゲ 春巻き ナムル	キムチチゲ	9.9	104	123.1	7.2	4.5	3.2	719	185	53	172	4.89	1.1	92	0.07	0.09	10	1.82	3.6
	春巻き	9.9	116	17.7	1.8	7.7	0.4	155	4	4	17	1.44	1.6	14	0.05	0.02	2	0.39	0.3
	ナムル	1.4	10	37.9	0.6	0.3	0.5	156	7	5	11	0.12	0.1	39	0.02	0.02	4	0.40	0.6
	献立合計	85.0	616	369.6	20.5	21.0	5.9	1116	426	98	457	7.04	4.6	223	0.27	0.45	17	2.81	4.8
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	78.3	417	119.1	10.8	5.7	4.1	716	33	44	155	1.56	2.3	146	0.14	0.09	16	1.81	2.9
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	1.6	26	29.9	2.4	1.2	0.5	127	11	6	25	0.09	0.1	40	0.02	0.02	9	0.32	0.5
	献立合計	92.1	641	357.7	25.8	20.5	6.5	990	275	79	430	1.92	3.8	265	0.49	0.48	28	2.52	3.6
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	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 豚肉のすき煮 鯖の塩焼き ピリ辛胡瓜	豚肉のすき煮	10.9	94	131.1	6.8	2.8	2.2	509	46	33	93	0.78	0.9	76	0.19	0.08	10	1.28	2.0
	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	1.0	5	23.9	0.3	0.1	0.6	194	7	5	9	0.08	0.1	7	0.01	0.01	4	0.49	0.3
	献立合計	76.3	618	367.2	25.0	22.1	5.0	828	285	85	444	1.82	3.1	179	0.39	0.56	16	2.10	2.6
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	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 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	11.6	84	83.8	5.7	1.8	2.1	498	36	24	84	0.98	0.6	44	0.13	0.07	21	1.26	2.0
	筍の天ぷら	5.6	89	27.8	1.2	7.1	0.5	78	8	5	22	0.16	0.4		0.01	0.03	2	0.20	1.0
	塩ぼん酢あえ	2.5	10	43.7	0.5	0.1	0.8	196	18	6	19	0.18	0.1	3	0.02	0.02	8	0.49	0.7
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
	献立合計	84.8	577	346.2	18.8	17.5	5.4	857	309	71	382	1.97	3.0	126	0.31	0.45	34	2.40	4.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年4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		
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	53.9	297		5.8	4.6		397	41	19		1.19	0.7		0.09	0.06		1.01	1.7
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	6.3	76	83.4	3.6	4.3	2.1	592	24	11	45	0.26	0.5	79	0.11	0.05	9	1.50	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
	海藻サラダ	2.7	19	24.7	0.5	0.6	0.7	189	23	6	12	0.28	0.1	35	0.01	0.02	5	0.48	0.5
	献立合計	90.0	690	316.4	18.8	26.5	4.8	1377	417	67	273	4.07	2.3	243	0.34	0.46	22	3.50	4.5
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	58.5	323	57.2	9.4	4.4	1.8	379	16	32	122	1.07	2.2	108	0.10	0.09	6	0.94	1.1
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	14.5	68	65.7	2.1	0.2	1.5	485	21	11	20	0.31	0.2	89	0.03	0.02	5	1.24	1.0
	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	106.3	600	302.8	19.8	9.1	5.1	1074	295	71	361	9.24	3.3	206	0.24	0.36	13	2.69	4.5
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	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 豚じゃが 鶏肉の塩こうじ焼き お浸し	豚じゃが	18.2	113	129.2	5.9	2.0	2.1	399	36	25	88	0.65	0.9	111	0.21	0.08	22	1.01	2.4
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.8	83	29.0	6.5	5.6	0.6	141	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.34	
	お浸し	1.9	9	34.9	0.3		0.7	181	32	6	12	0.35	0.1	87	0.01	0.02	8	0.47	0.5
	献立合計	85.2	593	383.5	23.8	16.1	5.2	807	301	76	422	1.76	3.4	292	0.39	0.50	32	2.02	3.3
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	55.5	265	26.0	5.6	1.9	2.0	545	137	24	85	0.75	1.1	24	0.06	0.03		1.38	3.4
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	3.3	27	43.5	2.9	0.2	1.6	510	15	11	35	0.31	0.2	1	0.02	0.02	4	1.28	0.9
	鱈の幽庵だれ	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	
	小松菜の和え物	1.8	9	34.9	0.7	0.1	0.8	187	36	5	15	0.61	0.1	52	0.02	0.03	9	0.47	0.6
	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	94.6	614	335.1	25.3	14.0	6.7	1457	424	78	432	2.22	2.8	172	0.24	0.54	16	3.68	5.2	
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	70.0	389	95.0	11.3	5.9	3.5	625	22	34	153	1.06	2.0	10	0.27	0.11	5	1.57	1.7
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	2.9	41	36.6	1.2	2.7	0.6	115	10	8	19	0.24	0.1	39	0.02	0.02	5	0.28	0.6
	献立合計	83.7	601	333.8	25.1	16.9	5.6	947	260	69	400	1.43	3.1	140	0.39	0.46	12	2.37	2.3
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	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 ポトフ 白身魚フライ 蒟蒻寒天のサラダ	ポトフ	9.9	107	101.7	4.8	5.8	2.1	547	25	18	61	0.37	0.7	75	0.17	0.06	24	1.39	1.6
	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	3.0	19	38.7	0.5	0.7	0.7	165	16	6	18	0.15	0.1	3	0.02	0.02	7	0.42	0.8
	献立合計	80.1	698	356.7	24.1	29.7	5.0	1389	290	72	330	1.48	1.8	168	0.38	0.49	33	3.50	4.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年4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		
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	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 春雨スープ 鶏肉の唐揚げ 野菜炒め	春雨スープ	12.2	56	84.7	1.9	0.1	1.9	526	50	14	33	0.51	0.2	168	0.03	0.04	11	1.35	1.2
	鶏肉の唐揚げ	4.1	129	28.5	6.5	9.2	0.6	121	3	8	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.29	
	野菜炒め	2.4	11	33.7	0.5	0.1	0.6	173	15	6	12	0.11	0.1	37	0.02	0.01	13	0.44	0.7
	献立合計	98.7	581	315.5	18.8	11.2	4.7	895	321	65	369	9.04	2.5	226	0.17	0.37	25	2.27	4.2