

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年4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		
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	49.3	228		3.9	0.6	0.3	1	3	15	60	0.51	0.9		0.05	0.01			0.3
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	8.1	40	74.1	2.2	0.1	1.5	429	18	12	27	0.21	0.2	62	0.04	0.02	15	1.09	1.2
	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	2.5	34	24.7	0.4	2.5	0.4	92	12	5	14	0.12	0.1	32	0.01	0.01	6	0.24	0.5
	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	80.1	621	317.7	18.3	24.1	4.8	948	269	61	343	1.18	2.4	177	0.27	0.38	24	2.41	2.6
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	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 鶏肉のオレンジソース ツナポテト	レタスのスープ	4.5	38	74.7	2.3	1.3	1.5	426	15	9	32	0.20	0.4	67	0.08	0.03	4	1.09	1.0
	鶏肉のオレンジソース	0.7	72	24.7	5.6	4.8	0.6	159	2	7	56	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.39	
	ツナポテト	4.5	42	25.5	1.7	2.0	0.6	122	1	7	26	0.21	0.1		0.03	0.01	9	0.31	0.3
	献立合計	58.0	512	305.0	21.1	19.7	4.1	1121	256	57	305	1.12	1.8	160	0.29	0.46	17	2.82	2.8
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	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 キムチチゲ 春巻き ナムル	キムチチゲ	8.4	88	104.6	6.1	3.8	2.8	613	157	45	146	4.16	0.9	78	0.06	0.07	8	1.55	3.0
	春巻き	9.9	112	17.7	1.8	7.3	0.4	155	4	4	17	1.44	1.6	14	0.05	0.02	2	0.39	0.3
	ナムル	1.2	8	32.2	0.5	0.3	0.5	137	6	4	9	0.10	0.1	33	0.02	0.02	3	0.35	0.5
	献立合計	75.6	560	343.9	18.8	19.8	5.3	990	397	87	421	6.21	4.3	204	0.25	0.43	15	2.49	4.1
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	66.6	355	101.2	9.1	4.8	3.5	608	28	37	131	1.33	2.0	124	0.12	0.08	14	1.54	2.4
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	1.3	22	25.4	2.1	1.0	0.4	112	9	5	22	0.08	0.1	34	0.02	0.02	7	0.28	0.4
	献立合計	80.1	574	335.3	23.8	19.4	5.8	866	268	71	403	1.68	3.4	237	0.47	0.46	24	2.21	3.1
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	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 豚肉のすき煮 鯖の塩焼き ピリ辛胡瓜	豚肉のすき煮	9.3	80	111.4	5.8	2.4	1.9	432	39	28	79	0.67	0.8	65	0.16	0.07	8	1.09	1.7
	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	0.9	5	20.3	0.2	0.1	0.5	167	6	4	8	0.06		6	0.01	0.01	3	0.42	0.2
	献立合計	66.8	568	342.5	23.3	21.6	4.6	724	277	77	419	1.61	2.9	166	0.35	0.54	14	1.84	2.2
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	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 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	9.9	72	71.3	4.9	1.5	1.8	423	31	21	71	0.83	0.5	38	0.11	0.06	18	1.07	1.7
	筍の天ぷら	4.8	76	23.6	1.1	6.1	0.4	66	7	4	18	0.13	0.3		0.01	0.02	2	0.17	0.9
	塩ぼん酢あえ	2.1	9	37.1	0.4		0.7	168	15	5	16	0.15	0.1	3	0.02	0.02	7	0.42	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	74.2	514	321.4	17.1	16.0	4.9	743	299	64	354	1.69	2.6	119	0.27	0.43	29	2.11	3.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年4月分

小学1・2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	44.9	248		4.8	3.9		331	35	16		0.99	0.6		0.08	0.05		0.84	1.5
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	5.4	65	70.9	3.0	3.7	1.8	503	20	10	38	0.22	0.4	67	0.10	0.04	8	1.27	0.9
	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	2.3	16	21.0	0.4	0.5	0.6	163	19	5	10	0.24	0.1	29	0.01	0.02	4	0.42	0.4
	献立合計	79.7	627	300.2	17.3	25.0	4.3	1196	403	61	265	3.79	2.1	226	0.31	0.44	20	3.04	4.0
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	49.7	275	48.6	8.0	3.8	1.5	324	14	28	103	0.91	1.9	92	0.08	0.08	5	0.81	0.9
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	12.3	57	55.8	1.8	0.2	1.2	412	18	9	17	0.26	0.2	76	0.03	0.02	5	1.05	0.8
	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	95.4	541	284.4	18.1	8.4	4.6	946	289	64	339	9.03	2.9	176	0.22	0.34	11	2.38	4.2
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	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 豚じゃが 鶏肉の塩こうじ焼き お浸し	豚じゃが	15.5	96	109.8	5.0	1.7	1.8	339	31	21	75	0.55	0.7	95	0.18	0.07	18	0.86	2.0
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.7	71	24.7	5.5	4.8	0.5	120	2	6	54	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.29	
	お浸し	1.7	8	29.7	0.3		0.6	156	27	5	10	0.30	0.1	74	0.01	0.02	6	0.40	0.4
	献立合計	74.3	527	353.1	21.3	14.9	4.6	700	289	68	388	1.51	3.0	260	0.35	0.47	28	1.75	2.8
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	47.2	225	22.1	4.8	1.6	1.7	463	117	21	72	0.64	1.0	20	0.05	0.02		1.17	2.9
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	2.8	23	37.0	2.5	0.1	1.4	434	12	9	30	0.26	0.2	1	0.02	0.02	4	1.09	0.8
	鱈の幽庵だれ	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	
	小松菜の和え物	1.5	8	29.7	0.6		0.7	160	31	4	13	0.52	0.1	44	0.02	0.03	8	0.40	0.5
	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	85.3	568	319.1	23.9	13.6	6.1	1258	396	72	412	1.97	2.6	160	0.22	0.53	14	3.17	4.4	
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	59.5	331	80.8	9.6	5.0	3.0	532	19	29	130	0.90	1.7	9	0.23	0.09	4	1.34	1.5
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	2.5	34	31.1	1.0	2.3	0.5	100	8	7	16	0.20	0.1	33	0.02	0.02	4	0.24	0.5
	献立合計	72.8	536	314.1	23.2	15.6	4.9	838	255	62	374	1.23	2.8	132	0.34	0.44	10	2.10	2.0
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	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 ポトフ 白身魚フライ 蒟蒻寒天のサラダ	ポトフ	8.4	91	86.4	4.1	4.9	1.8	465	21	16	52	0.32	0.6	63	0.14	0.05	21	1.18	1.4
	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	2.6	16	32.9	0.4	0.6	0.6	144	13	5	15	0.13	0.1	3	0.01	0.01	6	0.36	0.7
	献立合計	70.4	634	335.7	22.4	27.9	4.6	1220	282	66	319	1.29	1.7	156	0.34	0.47	29	3.07	4.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年4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		
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	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 春雨スープ 鶏肉の唐揚げ 野菜炒め	春雨スープ	10.4	48	72.0	1.6	0.1	1.6	449	43	12	28	0.43	0.2	142	0.02	0.03	10	1.15	1.1
	鶏肉の唐揚げ	3.5	110	24.2	5.5	7.8	0.5	102	2	7	56	0.16	0.5	13	0.02	0.06	1	0.24	
	野菜炒め	2.0	9	28.6	0.5	0.1	0.5	149	13	5	10	0.09	0.1	32	0.01	0.01	11	0.38	0.6
	献立合計	88.2	517	292.0	16.8	9.7	4.2	775	310	59	343	8.85	2.2	193	0.15	0.35	21	1.96	3.9