

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年3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(水)	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
	さつまいもご飯	54.8	251	20.1	4.1	0.6	1.1	274	11	19	67	0.61	0.9	1	0.07	0.02	3	0.69	0.9
飲むヨーグルト さつまいもご飯 野菜たっぷりほがらかスープ 豚肉の生姜揚げ 春雨サラダ	野菜たっぷりほがらかスープ	5.6	28	82.2	2.0	0.2	1.6	455	23	12	30	0.27	0.2	80	0.04	0.04	24	1.16	1.7
	豚肉の生姜揚げ	5.8	212	31.7	8.0	17.0	0.7	120	3	10	81	0.23	1.2	2	0.28	0.10	1	0.29	
	春雨サラダ	5.3	31	32.7	0.6	0.9	0.8	208	14	7	17	0.15	0.1	43	0.02	0.02	4	0.53	0.5
	献立合計	97.5	659	324.5	20.3	19.9	5.5	1131	300	70	388	8.94	3.0	131	0.45	0.41	32	2.86	5.0
	2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
牛乳 クロワッサン カレーポトフ 鶏肉のオレンジソース ツナと大根のマリネ	クロワッサン	20.8	190		2.8	9.9		169	14	7		0.31	0.3	73	0.05	0.05		0.43	0.8
	カレーポトフ	10.4	109	110.2	4.7	5.8	2.1	475	43	20	65	0.64	0.7	124	0.17	0.08	21	1.21	1.7
	鶏肉のオレンジソース	2.8	91	29.7	6.6	5.6	0.7	159	2	8	64	0.17	0.6	16	0.03	0.07	1	0.39	
	ツナと大根のマリネ	2.0	31	27.9	1.0	2.2	0.6	161	7	4	15	0.12	0.1		0.01	0.01	3	0.40	0.4
	献立合計	45.9	560	347.9	21.8	31.3	4.8	1048	292	59	335	1.27	2.6	292	0.34	0.51	28	2.63	2.9
3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	
	ちらしずし	53.7	242	19.5	4.2	0.6	2.0	615	78	17	63	0.54	0.9	14	0.05	0.02		1.56	2.2
牛乳 ちらしずし すまし汁 鯖の幽庵だれ お浸し ひな祭りゼリー	すまし汁	6.2	34	74.6	2.6	0.2	1.8	570	27	13	34	0.26	0.2	80	0.02	0.03	9	1.44	1.2
	鯖の幽庵だれ	5.3	121	31.0	8.2	7.0	0.9	131	6	13	90	0.35	0.4	5	0.04	0.14		0.35	
	お浸し	1.9	10	34.7	0.8	0.1	0.7	172	8	10	13	0.28	0.1	35	0.02	0.03	6	0.43	0.6
	ひな祭りゼリー	12.0	46	37.3	0.1	0.4	0.3	8	52	1	18	1.35					36	0.02	1.5
	献立合計	88.9	591	377.1	22.7	16.0	7.1	1579	397	74	409	2.83	2.5	211	0.21	0.53	53	4.00	5.5
6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	
	麻婆丼	61.0	329	74.3	11.0	3.7	1.9	262	148	61	209	4.67	1.6	15	0.22	0.07	1	0.62	2.9
牛乳 麻婆丼 ビーフンスープ ごま団子	ビーフンスープ	7.1	36	79.7	2.1	0.1	1.7	484	41	13	31	0.45	0.3	123	0.03	0.03	10	1.24	1.2
	ごま団子	14.6	92	12.2	1.0	3.3	0.1	4	4	9	24	0.27	0.1		0.03	0.01			0.5
	献立合計	92.5	595	346.3	20.9	15.0	5.2	834	419	103	455	5.43	2.8	216	0.36	0.42	13	2.07	4.6
7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	58.2	269	11.2	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 春野菜の味噌汁 鯖のおろし焼き 柚子和え	春野菜の味噌汁	11.3	66	74.8	2.7	1.4	1.9	487	45	25	62	0.84	0.4	74	0.05	0.04	18	1.23	1.9
	鯖のおろし焼き	1.8	138	37.7	7.1	10.7	0.9	174	7	14	89	0.40	0.4	18	0.06	0.14	2	0.46	0.2
	柚子和え	2.3	10	40.4	0.4		0.7	172	18	5	16	0.13	0.1	3	0.01	0.01	8	0.43	0.5
	献立合計	83.4	620	344.1	21.6	20.7	5.2	919	300	82	429	2.01	2.7	173	0.26	0.51	30	2.33	3.0
8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 わかめスープ プルコギ 焼き餃子	わかめスープ	4.7	35	94.1	2.9	1.0	2.1	529	114	30	75	2.53	0.3	123	0.03	0.05	10	1.36	2.1
	プルコギ	4.8	75	40.6	5.0	3.8	0.9	206	8	9	55	0.34	1.2	10	0.03	0.06	3	0.51	0.4
	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	80.6	569	347.7	21.8	16.6	5.2	956	360	82	415	3.66	3.5	214	0.27	0.45	17	2.40	3.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年3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		
9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 クリームシチュー ハンバーグの和風ソース キャベツのソテー	クリームシチュー	17.3	143	82.8	3.5	6.8	1.9	498	53	17	70	0.45	0.4	92	0.08	0.07	13	1.27	1.5
	ハンバーグの和風ソース	3.9	66	30.7	5.9	5.8	0.9	228	5	9	62	0.24	0.6	1	0.24	0.06	1	0.60	0.3
	キャベツのソテー	2.1	24	26.4	1.3	1.3	0.7	190	9	6	20	0.14	0.1	1	0.02	0.01	8	0.48	0.4
	献立合計	79.3	637	320.0	23.0	26.3	4.9	1394	306	68	344	1.50	1.8	173	0.51	0.51	25	3.55	3.9
10日(金)	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	
	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
乳酸菌飲料 ご飯 すき焼き 太刀魚の唐揚げ のり和え	すき焼き	13.4	102	135.2	5.7	3.2	2.2	506	49	37	87	0.91	1.1	4	0.06	0.07	10	1.26	2.5
	太刀魚の唐揚げ	4.1	145	24.3	6.3	11.0	2.4	813	6	12	70	0.11	0.2	20		0.03		2.04	
	のり和え	2.5	12	33.2	1.0	0.1	0.9	178	14	16	20	0.51	0.2	99	0.03	0.06	8	0.45	0.8
	献立合計	95.1	621	344.4	23.3	15.2	9.2	1584	922	82	925	2.13	2.5	122	0.21	0.43	18	4.25	3.6
13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 みぞれ汁 秋刀魚の照り焼き 胡瓜のごま塩和え	みぞれ汁	3.7	51	73.6	4.7	2.0	1.8	478	23	14	60	0.28	0.7	80	0.17	0.08	9	1.20	1.2
	秋刀魚の照り焼き	2.4	129	25.6	7.2	9.4	0.7	161	11	12	71	0.56	0.3	6		0.11		0.40	
	胡瓜のごま塩和え	1.1	8	23.9	0.3	0.3	0.6	193	12	6	11	0.12	0.1	7	0.01	0.01	4	0.49	0.3
	献立合計	71.4	577	313.6	23.3	20.2	4.8	917	276	69	400	1.56	2.9	172	0.32	0.52	15	2.29	1.9
14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	
	米粉カレーライス	77.8	418	110.8	9.8	6.4	3.1	716	40	44	152	1.68	2.1	113	0.15	0.09	15	1.81	3.0
牛乳 米粉カレーライス チキンハムステーキ 米粉マカロニサラダ	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	
	米粉マカロニサラダ	4.8	36	24.2	1.2	1.4	0.5	155	8	6	21	0.15	0.1	22	0.02	0.01	6	0.39	0.5
	献立合計	93.4	625	337.2	23.6	16.1	5.0	1077	276	77	401	1.96	3.1	225	0.27	0.44	23	2.72	3.5
15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 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ セレクトデザート セレクトデザート セレクトデザート	野菜スープ	5.1	44	88.2	2.8	1.5	1.7	448	33	12	41	0.32	0.4	92	0.09	0.04	11	1.14	1.3
	鶏肉の唐揚げ	4.9	119	25.2	5.7	8.1	0.6	137	3	8	58	0.18	0.6	14	0.03	0.06	1	0.33	
	セレクトデザート (いちごゼリー)	10.5	40	39.3	0.1		0.2	19	13	1	4	0.90	0.1				5	0.05	0.2
	セレクトデザート (チョコケーキ)	11.6	100	7.3	0.8	5.7	0.1	32	7	6	16	0.16	0.1	2	0.01	0.01		0.08	0.2
	セレクトデザート (桜もち)	26.3	116	15.6	1.8	0.2	0.2	29	3	7	22	0.31	0.3		0.02	0.01		0.09	0.8
	献立合計 (いちごゼリー)	84.4	589	343.6	19.7	18.1	4.1	689	278	57	360	2.00	2.8	184	0.25	0.43	19	1.73	1.8
	献立合計 (チョコケーキ)	85.5	650	311.6	20.4	23.7	4.1	702	273	62	372	1.26	2.9	185	0.26	0.44	15	1.76	1.9
献立合計 (桜もち)	100.2	665	319.9	21.4	18.3	4.1	699	269	64	378	1.41	3.1	184	0.27	0.44	14	1.76	2.4	
16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 キムチスープ 蒸ししゅうまい ミニ焼きそば	キムチスープ	8.6	77	96.8	5.4	3.5	3.6	1081	104	30	89	2.23	0.4	62	0.05	0.06	13	2.76	2.0
	蒸ししゅうまい	6.5	39	20.0	2.8	0.2	0.5	138	6	5	24	0.12	0.1	1	0.02	0.01	2	0.36	0.4
	ミニ焼きそば	15.7	117	60.2	5.4	3.8	1.4	383	24	15	63	0.38	0.6	44	0.14	0.06	15	0.96	1.3
	献立合計	86.8	637	357.0	25.9	20.0	6.9	2081	373	87	367	3.39	2.0	186	0.37	0.49	32	5.28	5.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年3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		
20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 米粉鮭フライ おかか和え	豚じゃが	18.5	114	123.9	5.9	2.0	2.1	398	30	25	88	0.61	0.9	111	0.21	0.08	22	1.00	2.2
	米粉鮭フライ	7.4	131	30.6	5.6	9.1	0.7	177	8	9	66	0.22	0.2	4	0.06	0.05		0.44	0.1
	おかか和え	1.9	10	39.4	0.8	0.1	0.9	178	65	8	22	0.82	0.1	74	0.03	0.06	13	0.45	0.7
	献立合計	92.0	643	384.5	23.4	19.6	5.4	838	332	79	435	2.25	3.0	267	0.44	0.52	38	2.10	3.4
22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 ミネストローネ 鶏肉のスパイス焼き アスパラガスのサラダ	ミネストローネ	6.9	72	83.0	4.4	3.0	2.2	648	23	14	51	0.29	0.6	80	0.15	0.06	16	1.65	1.3
	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
	アスパラガスのサラダ	3.0	32	35.8	0.5	2.1	0.5	117	14	4	16	0.14	0.1	4	0.02	0.02	6	0.29	0.5
	献立合計	74.0	573	338.0	22.6	19.1	4.9	952	269	63	388	1.19	3.2	178	0.33	0.47	25	2.39	2.3