

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年3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(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	46.6	213	17.1	3.5	0.5	0.9	234	9	16	57	0.52	0.8	1	0.06	0.02		3	0.59	0.8
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	4.7	24	69.9	1.7	0.1	1.3	387	20	10	25	0.23	0.2	68	0.04	0.03		20	0.99	1.4
	豚肉の生姜揚げ	4.9	180	26.9	6.8	14.4	0.6	102	2	9	69	0.20	1.0	1	0.24	0.09		1	0.25	
	春雨サラダ	4.5	27	27.8	0.5	0.8	0.7	179	12	6	15	0.13	0.1	37	0.01	0.02		3	0.45	0.4
	献立合計	86.8	581	299.5	18.1	17.1	4.9	977	293	62	358	8.76	2.6	112	0.38	0.38		27	2.47	4.6
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	
	クロワッサン	16.7	152		2.3	7.9		135	11	5		0.25	0.2	58	0.04	0.04			0.34	0.6
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	カレーポトフ	8.9	93	93.7	4.0	4.9	1.8	403	36	17	55	0.55	0.6	106	0.15	0.07		18	1.03	1.5
	鶏肉のオレンジソース	2.4	78	25.2	5.6	4.8	0.6	135	2	7	55	0.14	0.5	13	0.02	0.06		1	0.33	
	ツナと大根のマリネ	1.7	26	23.8	0.8	1.9	0.5	140	6	4	13	0.10	0.1		0.01	0.01		3	0.35	0.3
	献立合計	39.5	487	322.7	19.4	27.3	4.3	899	281	53	314	1.07	2.3	256	0.30	0.48		24	2.26	2.4
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	45.6	206	16.6	3.6	0.5	1.7	522	66	15	53	0.46	0.8	12	0.04	0.01			1.33	1.8
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	5.2	29	63.4	2.2	0.1	1.5	484	23	11	29	0.23	0.2	68	0.02	0.02		8	1.22	1.0
	鯖の幽庵だれ	4.5	113	30.4	8.2	6.5	0.8	115	6	13	90	0.35	0.4	5	0.04	0.14			0.31	
	お浸し	1.6	8	29.5	0.6	0.1	0.6	148	7	9	11	0.24	0.1	30	0.02	0.03		5	0.37	0.5
	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	78.9	540	357.3	21.5	15.4	6.4	1362	380	68	392	2.66	2.3	192	0.20	0.51		50	3.45	4.9
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	51.8	280	63.2	9.3	3.2	1.6	224	126	52	178	3.97	1.4	13	0.19	0.06		1	0.53	2.5
牛乳 麻婆丼 ビーフンスープ ごま団子	ビーフンスープ	6.0	31	67.7	1.8	0.1	1.5	411	35	11	26	0.38	0.2	105	0.02	0.03		9	1.05	1.0
	ごま団子	14.6	90	12.2	1.0	3.2	0.1	4	4	9	24	0.27	0.1		0.03	0.01				0.5
	献立合計	82.3	539	323.2	18.9	14.3	4.6	724	391	92	419	4.66	2.5	196	0.32	0.40		12	1.79	4.0
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	49.7	229	9.5	3.9	0.6	0.3	1	3	15	61	0.51	0.9		0.05	0.01				0.3
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	9.6	56	63.6	2.3	1.2	1.6	414	38	21	53	0.72	0.3	63	0.04	0.03		15	1.05	1.6
	鯖のおろし焼き	1.5	136	35.3	7.0	10.7	0.8	154	6	13	88	0.39	0.4	18	0.06	0.14		2	0.41	0.2
	柚子和え	1.9	9	34.4	0.4		0.6	148	15	4	13	0.11	0.1	3	0.01	0.01		7	0.37	0.4
	献立合計	72.6	568	322.8	20.4	20.4	4.7	801	289	74	407	1.78	2.5	161	0.24	0.50		26	2.03	2.6
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	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 わかめスープ プルコギ 焼き餃子	わかめスープ	4.0	29	80.0	2.4	0.8	1.8	452	97	25	64	2.16	0.2	105	0.03	0.04		8	1.16	1.8
	プルコギ	4.1	64	34.5	4.3	3.2	0.8	175	6	8	47	0.29	1.0	8	0.03	0.05		2	0.43	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	71.5	517	325.9	20.0	15.8	4.7	848	341	74	386	3.15	3.2	194	0.25	0.43		15	2.12	3.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年3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		
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	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 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	14.7	122	70.4	3.0	5.8	1.6	425	45	14	60	0.38	0.3	78	0.06	0.06	11	1.09	1.3
	ハンバーグの和風ソース	3.6	65	30.4	5.9	5.8	0.8	203	4	9	61	0.24	0.6	1	0.24	0.06	1	0.54	0.3
	キャベツのソテー	1.8	20	22.4	1.1	1.1	0.6	165	8	5	17	0.12	0.1	1	0.02	0.01	7	0.42	0.3
	献立合計	68.5	567	303.3	21.4	24.3	4.5	1207	295	62	330	1.31	1.8	159	0.48	0.48	22	3.08	3.3
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	49.3	228	9.9	3.9	0.6	0.3	1	3	15	60	0.51	0.9		0.05	0.01			0.3
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	11.4	87	115.0	4.9	2.7	1.9	430	42	31	74	0.77	0.9	3	0.05	0.06	8	1.07	2.1
	太刀魚の唐揚げ	3.5	143	24.2	6.3	11.0	2.4	813	5	12	70	0.10	0.2	20		0.03		2.04	
	のり和え	2.1	10	28.2	0.9	0.1	0.8	153	12	14	17	0.44	0.2	84	0.03	0.05	7	0.38	0.7
	献立合計	83.6	562	317.3	21.7	14.6	8.7	1483	912	71	899	1.83	2.2	107	0.18	0.41	16	4.00	3.1
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	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 みぞれ汁 秋刀魚の照り焼き 胡瓜のごま塩和え	みぞれ汁	3.2	43	62.6	4.0	1.7	1.5	408	20	12	51	0.24	0.6	68	0.14	0.07	8	1.02	1.0
	秋刀魚の照り焼き	2.0	128	25.2	7.2	9.4	0.6	144	11	12	71	0.55	0.3	6		0.11		0.36	
	胡瓜のごま塩和え	0.9	7	20.3	0.3	0.3	0.5	166	10	5	10	0.10	0.1	6	0.01	0.01	3	0.42	0.3
	献立合計	62.5	531	297.1	21.9	19.8	4.3	804	270	63	380	1.41	2.7	159	0.28	0.50	13	2.00	1.6
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	66.1	355	94.2	8.3	5.5	2.6	608	34	37	129	1.43	1.8	96	0.12	0.08	12	1.54	2.6
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	4.1	30	20.6	1.0	1.2	0.5	134	7	5	18	0.12	0.1	19	0.02	0.01	5	0.34	0.4
	献立合計	81.0	557	317.0	22.0	14.9	4.5	948	269	69	375	1.69	2.8	205	0.24	0.42	20	2.40	3.0
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	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 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 セレクトデザート	野菜スープ	4.3	37	75.0	2.4	1.3	1.4	381	28	10	35	0.28	0.4	78	0.07	0.04	10	0.97	1.1
	鶏肉の唐揚げ	4.2	101	21.5	4.8	6.9	0.5	119	2	6	50	0.15	0.5	12	0.02	0.05	1	0.29	
	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)	75.2	529	325.0	17.8	16.5	3.7	603	273	52	336	1.85	2.5	168	0.23	0.41	17	1.51	1.6
	献立合計 (チョコケーキ)	76.3	590	293.1	18.5	22.2	3.7	617	267	57	348	1.11	2.6	170	0.24	0.43	13	1.54	1.6
献立合計 (桜もち)	91.0	605	301.4	19.5	16.8	3.8	614	263	58	354	1.26	2.8	168	0.24	0.42	12	1.55	2.1	
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	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 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	7.3	65	82.3	4.6	3.0	3.1	919	88	26	75	1.90	0.4	53	0.04	0.05	11	2.35	1.7
	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	13.3	100	51.2	4.6	3.2	1.2	329	21	13	53	0.32	0.5	38	0.12	0.05	12	0.83	1.1
	献立合計	75.5	564	333.5	23.4	18.1	6.2	1800	352	77	344	2.90	1.8	170	0.33	0.47	28	4.57	4.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年3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			
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	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 米粉鮭フライ おかか和え	豚じゃが	15.7	97	105.4	5.0	1.7	1.8	338	26	22	75	0.52	0.7	95	0.18	0.07	19	0.85	1.9
	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	1.6	9	33.5	0.7	0.1	0.8	153	55	7	19	0.70	0.1	63	0.03	0.05	11	0.39	0.6
	献立合計	81.2	589	358.5	21.8	19.2	5.0	754	318	72	409	1.96	2.7	239	0.40	0.49	32	1.89	2.9
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	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 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	5.8	61	70.6	3.8	2.5	1.9	551	20	12	43	0.25	0.5	68	0.13	0.05	13	1.40	1.1
	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
	アスパラガスのサラダ	2.6	27	30.4	0.4	1.8	0.4	101	12	3	13	0.12	0.1	3	0.01	0.02	5	0.25	0.4
	献立合計	64.8	510	314.4	20.2	17.5	4.4	824	263	56	359	1.02	2.8	163	0.29	0.45	22	2.07	1.9