

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年2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			
1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 五目煮 卵焼き 手作りみたらし団子 さけふりかけ	五目煮	15.3	141	152.9	10.6	4.2	2.5	473	46	32	149	0.81	1.6	131	0.36	0.14	26	1.19	2.5	
	卵焼き	2.8	65	38.4	4.5	3.7	0.7	167	18	5	65	0.65	0.5	53		0.15		0.45	0.1	
	手作りみたらし団子	20.0	91	24.1	1.4	0.2	0.6	188	2	3	14	0.27	0.2		0.01			0.48	0.1	
	さけふりかけ	1.3	7		0.2	0.1	0.3	124	6			0.07							0.31	
	献立合計	111.0	727	407.8	28.3	16.8	5.9	1038	303	79	495	2.48	4.2	262	0.51	0.62	28	2.64	3.0	
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		
	おさつロール	53.4	298		5.9	4.7		395	23	20		0.77	0.7	1	0.11	0.06	5	1.00	2.6	
牛乳 おさつロール スープ煮 肉団子のBBQソース グリーンサラダ	スープ煮	8.5	40	79.1	1.5	0.1	1.6	405	24	13	27	0.31	0.2	102	0.04	0.03	14	1.03	1.3	
	肉団子のBBQソース	6.2	108	37.1	6.6	6.0	1.1	184	125	11	67	3.05	0.6	7	0.09	0.05	4	0.46	0.4	
	グリーンサラダ	3.3	52	38.2	1.3	3.9	0.6	121	21	12	25	0.30	0.2	6	0.03	0.02	12	0.30	0.9	
	献立合計	81.4	635	334.4	22.0	22.5	4.7	1190	420	76	311	4.47	2.4	195	0.36	0.46	37	3.00	5.2	
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	61.7	278	22.4	4.9	0.6	2.3	707	90	20	72	0.62	1.1	16	0.06	0.02		1.79	2.5	
牛乳 ちらしずし すまし汁 米粉鯛フライ のり和え 節分豆	すまし汁	5.4	29	65.9	1.9	0.1	1.8	574	20	11	26	0.21	0.2	90	0.02	0.03	7	1.45	1.4	
	米粉鯛フライ	4.7	131	23.2	6.2	9.9	2.9	57	24	10	75	0.68	0.6	2	0.02	0.12		0.16		
	のり和え	3.1	15	44.9	1.2	0.1	1.0	206	15	16	23	0.51	0.2	102	0.04	0.07	8	0.52	0.9	
	節分豆	1.9	22	0.2	1.9	0.7	0.3	1	8	12	36	0.38	0.2		0.01	0.01			1.0	
	献立合計	86.7	613	336.6	23.0	19.3	9.7	1628	383	89	422	2.45	3.0	288	0.22	0.56	17	4.13	5.8	
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		
	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 キャベツの甘味噌炒め 竹輪の磯辺揚げ りんご	キャベツの甘味噌炒め	14.5	127	152.6	9.2	3.7	2.7	632	54	31	120	0.73	1.3	89	0.30	0.13	40	1.58	2.6	
	竹輪の磯辺揚げ	8.7	153	21.9	4.7	10.9	0.8	289	13	10	35	0.09	0.2	1	0.01	0.01		0.71		
	りんご	11.6	47	34.2		0.1			1	1	5	0.05			0.01		20		0.6	
献立合計	106.8	751	400.6	25.7	23.2	5.3	1006	299	81	427	1.55	3.5	168	0.46	0.46	62	2.50	3.6		
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	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 豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き 豚肉の生姜炒め	豆腐の味噌汁	9.4	71	97.9	3.8	2.4	2.6	571	157	43	118	3.67	0.5	128	0.05	0.06	12	1.43	3.1	
	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		
	豚肉の生姜炒め	3.7	66	43.8	6.1	2.7	0.8	173	7	10	67	0.21	0.9	1	0.21	0.07	2	0.43	0.4	
	献立合計	85.3	691	355.5	28.5	24.4	5.7	868	397	103	536	4.92	3.7	225	0.46	0.59	17	2.18	3.9	
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	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 磯煮 蓮根のはさみ揚げ ごま和え	磯煮	19.7	156	121.7	9.5	4.8	3.0	507	52	68	125	3.37	1.2	135	0.25	0.11	17	1.28	3.1	
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	118	26.0	2.6	7.1	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9	
	ごま和え	2.5	14	45.8	0.6	0.3	0.8	203	32	8	20	0.29	0.1	22	0.02	0.02	9	0.51	0.6	
	献立合計	104.4	710	385.9	24.4	20.8	6.0	872	319	123	445	4.54	3.5	239	0.45	0.49	29	2.20	5.0	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年2月分

小学5・6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		
	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 コーンポタージュ フランクフルトのケチャップソース キャベツのサラダ いちごジャム	コーンポタージュ	22.9	164	115.7	3.5	6.8	2.1	520	20	21	69	0.38	0.3	54	0.10	0.07	16	1.33	1.8	
	フランクフルトのケチャップソース	2.0	140	23.9	6.1	11.2	1.1	299	2	7	61	0.22	1.0	4	0.23	0.07	1	0.76	0.1	
	キャベツのサラダ	4.2	25	40.8	0.7	0.7	0.8	194	18	7	15	0.14	0.1	43	0.02	0.02	14	0.49	0.8	
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02						1	0.1	
	献立合計	93.8	774	365.5	23.2	31.6	5.4	1525	280	72	338	1.48	2.2	180	0.53	0.52	34	3.86	4.6	
	10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	
牛乳 ご飯 トックスープ 焼き餃子 ナムル	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	
	トックスープ	16.7	113	87.9	5.2	2.8	1.9	570	37	18	52	0.63	1.1	123	0.05	0.06	10	1.44	1.2	
	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	
	ナムル	2.5	16	38.9	0.7	0.6	0.7	198	14	7	16	0.18	0.1	45	0.02	0.02	4	0.50	0.7	
献立合計	98.0	625	341.4	20.4	15.2	4.9	988	290	71	361	1.67	3.4	248	0.29	0.43	18	2.47	2.8		
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	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 鮭のちゃんちゃん汁 たこの唐揚げ 厚揚げとひじきの炒め煮	鮭のちゃんちゃん汁	10.9	104	94.7	6.7	3.8	2.5	570	50	27	115	0.92	0.4	124	0.08	0.08	14	1.44	2.3	
	たこの唐揚げ	1.7	79	31.0	6.2	5.3	1.0	263	7	21	62	0.28	0.6	2	0.01	0.04		0.68		
	厚揚げとひじきの炒め煮	5.7	61	41.6	4.5	2.3	0.9	133	16	24	60	1.38	0.6	44	0.12	0.05	10	0.34	1.0	
	献立合計	90.3	668	359.3	29.1	20.0	6.3	1051	304	111	504	3.27	3.5	248	0.37	0.49	25	2.67	3.6	
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		
	ハヤシライス	81.2	451	109.2	13.0	7.0	3.1	757	28	40	178	1.22	2.3	102	0.33	0.13	6	1.91	2.4	
牛乳 ハヤシライス ハート型オムレツ 白菜のサラダ チョコクレープ	ハート型オムレツ	1.8	42	22.5	2.8	2.4	0.4	99	11	2	39	0.39	0.3	30	0.01	0.09		0.24		
	白菜のサラダ	3.0	14	43.0	0.4	0.2	0.6	158	18	6	18	0.15	0.1	6	0.01	0.02	7	0.39	0.5	
	チョコクレープ	9.7	88	14.0	1.3	4.9	0.2	10	4	7	22	0.84	0.1		0.01	0.01		0.03	0.4	
献立合計	105.6	733	368.7	24.3	22.2	5.8	1109	288	76	449	2.64	3.6	215	0.45	0.55	15	2.78	3.3		
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	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 春雨スープ 蒸ししゅうまい 肉野菜炒め	春雨スープ	14.7	70	96.8	2.8	0.1	2.3	638	57	17	41	0.57	0.3	151	0.03	0.04	13	1.64	1.3	
	蒸ししゅうまい	7.2	66	22.8	3.0	2.6	0.5	144	6	8	34	0.25	0.3		0.10	0.03	1	0.36	0.5	
	肉野菜炒め	2.2	66	47.6	4.7	4.2	1.0	235	22	12	52	0.36	1.1	2	0.04	0.06	14	0.58	0.7	
	献立合計	95.6	624	359.8	22.1	15.5	5.5	1102	316	76	394	1.87	3.7	232	0.31	0.45	30	2.78	2.8	
16日(木)	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	
	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	
飲むヨーグルト 黒糖パン かぶのスープ 白身魚フライ ツナのマリネ	かぶのスープ	6.3	53	100.8	3.2	1.8	2.2	624	23	12	44	0.28	0.4	83	0.10	0.05	13	1.58	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	
	ツナのマリネ	2.3	30	31.9	1.1	2.0	0.7	173	25	6	19	0.34	0.1	81	0.02	0.02	6	0.45	0.4	
	献立合計	104.3	710	326.7	22.5	20.6	5.0	1501	354	72	315	9.88	2.0	181	0.29	0.41	19	3.81	6.4	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年2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		
17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 ニラガンバボイ ナタ・デ・ココフルーツ アドボ	ニラガンバボイ	12.0	79	128.2	4.2	1.9	2.2	506	46	23	60	0.66	0.8	123	0.08	0.07	31	1.28	2.0
	ナタ・デ・ココフルーツ	8.8	36	27.9	0.2		0.1	1	1	1	3	0.08	0.1	7	0.01	0.01	2		0.5
	アドボ	1.6	106	45.1	11.5	5.4	1.1	223	3	15	113	0.27	1.7	2	0.41	0.14	1	0.55	
	献立合計	93.9	644	393.7	27.5	15.8	5.1	816	281	78	443	1.69	4.5	210	0.63	0.54	35	2.04	2.9
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	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 河内のっぺ 太刀魚の唐揚げ 胡瓜のごま塩和え	河内のっぺ	4.4	49	74.8	4.2	1.7	1.8	501	25	14	56	0.29	0.6	92	0.15	0.07	10	1.26	1.1
	太刀魚の唐揚げ	4.7	148	24.4	6.3	11.0	2.4	813	6	12	71	0.11	0.2	20		0.03		2.04	
	胡瓜のごま塩和え	1.3	9	27.5	0.4	0.4	0.6	182	14	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.46	0.4
	献立合計	82.3	631	318.7	22.5	21.7	6.6	1581	275	71	407	1.21	2.9	198	0.31	0.43	16	3.96	1.9
21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 おでん 焼きししやも お浸し わかめふりかけ	おでん	20.0	155	150.5	9.8	4.3	3.3	787	43	59	104	4.04	0.6	83	0.08	0.04	20	1.97	2.1
	焼きししやも	0.1	35	13.9	3.1	2.3	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	お浸し	2.1	10	45.9	0.7		0.7	205	26	7	15	0.33	0.1	39	0.02	0.03	7	0.53	0.6
	わかめふりかけ	0.3	2	0.1	0.1		0.6	230	3	1	2	0.06		1				0.58	0.2
献立合計	94.5	627	402.3	25.4	15.2	7.0	1425	372	117	460	5.39	3.1	226	0.24	0.46	29	3.59	3.3	
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	
	米粉カレーライス	88.5	484	127.6	11.6	7.9	3.5	826	42	47	174	1.84	2.6	128	0.16	0.11	16	2.09	3.2
牛乳 米粉カレーライス ハンバーグ 海藻サラダ	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
	海藻サラダ	3.4	17	29.3	0.6	0.3	0.8	253	8	7	17	0.10	0.1	7	0.01	0.01	3	0.64	0.5
	献立合計	104.1	699	365.5	24.8	21.8	6.2	1227	280	83	441	2.22	4.0	215	0.50	0.48	23	3.12	3.9
24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 豚汁 かぼちゃの天ぷら 柚子和え	豚汁	9.2	95	94.1	7.1	3.5	2.4	576	71	30	115	1.82	1.0	91	0.20	0.10	8	1.44	2.5
	かぼちゃの天ぷら	15.9	167	36.4	1.1	11.1	0.7	90	11	13	25	0.29	0.2	152	0.04	0.04	20	0.23	1.6
	柚子和え	2.6	11	38.6	0.4		0.7	200	17	5	15	0.12	0.1	28	0.01	0.01	7	0.51	0.5
献立合計	99.2	696	361.6	20.3	23.1	5.6	952	329	88	422	2.90	3.2	348	0.39	0.48	37	2.38	5.0	
27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	
	おにぎり	34.9	161	6.7	2.7	0.4	0.8	234	3	12	43	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2
牛乳 おにぎり 鶏団子スープ ジャージャー麺	鶏団子スープ	8.3	105	113.3	6.7	4.8	2.5	694	32	18	66	0.37	0.5	103	0.05	0.06	12	1.75	1.5
	ジャージャー麺	27.3	210	91.7	12.2	5.5	1.2	277	7	13	83	0.38	0.8	8	0.33	0.09	2	0.73	0.5
	献立合計	80.5	614	391.8	28.4	18.6	5.9	1289	269	63	383	1.15	2.7	189	0.49	0.46	16	3.29	2.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年2月分

小学5・6年生用

4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(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 八宝菜 鱈の甘酢 ブロックゼリー	八宝菜	9.3	160	157.3	12.5	8.2	2.6	611	69	27	166	1.62	1.9	333	0.31	0.25	17	1.54	2.0	
	鱈の甘酢	8.6	135	32.0	7.9	7.3	0.7	142	11	16	94	0.44	0.4	6	0.04	0.08		0.36		
	ブロックゼリー	11.3	37	34.5			0.2	44			10	1.10			0.01	0.01	1	0.09	1.6	
	献立合計		101.2	756	415.8	32.0	24.0	5.3	883	311	82	539	3.84	4.2	418	0.50	0.66	20	2.20	4.0