

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年2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)	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 五目煮 卵焼き 手作りみたらし団子 さけふりかけ	五目煮	11.3	104	113.0	7.8	3.1	1.9	350	34	24	110	0.60	1.2	97	0.27	0.10	19	0.88	1.8	
	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			0.1	
	手作りみたらし団子	14.8	67	17.8	1.0	0.1	0.4	139	2	2	10	0.20	0.2		0.01				0.35	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	86.3	595	358.5	24.0	15.4	5.0	865	289	65	434	2.04	3.5	228	0.40	0.58	21	2.20	2.3	
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	40.1	223		4.4	3.5		296	18	15		0.58	0.5	1	0.09	0.05	4	0.75	2.0	
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	6.3	29	58.5	1.1	0.1	1.2	300	17	9	20	0.23	0.1	76	0.03	0.02	11	0.77	1.0	
	肉団子のBBQソース	4.6	80	27.4	4.9	4.4	0.8	136	92	8	50	2.25	0.4	6	0.07	0.04	3	0.34	0.3	
	グリーンサラダ	2.4	38	28.2	0.9	2.9	0.4	90	16	9	19	0.22	0.1	4	0.02	0.02	9	0.23	0.7	
	献立合計	63.3	508	294.2	18.1	18.7	3.9	906	370	62	280	3.32	2.0	164	0.29	0.42	28	2.28	3.9	
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	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 米粉鯛フライ のり和え 節分豆	すまし汁	4.0	21	48.7	1.4	0.1	1.3	424	15	8	19	0.16	0.1	66	0.02	0.02	5	1.07	1.0	
	米粉鯛フライ	4.7	115	23.2	6.2	8.1	2.9	57	24	10	75	0.68	0.6	2	0.02	0.12		0.16		
	のり和え	2.3	11	33.2	0.9	0.1	0.7	153	11	12	17	0.38	0.2	75	0.03	0.05	6	0.38	0.7	
	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	68.4	513	301.9	20.9	17.3	8.4	1241	351	77	391	2.10	2.6	234	0.19	0.53	13	3.15	4.6	
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	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 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	10.7	94	112.8	6.8	2.7	2.0	467	40	23	89	0.54	1.0	65	0.22	0.09	29	1.17	1.9	
	竹輪の磯辺揚げ	6.4	113	16.2	3.5	8.1	0.6	214	10	8	26	0.07	0.1	1		0.01			0.53	
	りんご	8.6	35	25.3		0.1			1	1	4	0.03					15		0.4	
	献立合計	82.2	594	343.2	20.8	19.2	4.3	766	281	66	367	1.16	2.8	145	0.36	0.42	46	1.90	2.7	
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	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 豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き 豚肉の生姜炒め	豆腐の味噌汁	6.9	52	72.4	2.8	1.8	1.9	422	116	32	87	2.71	0.3	94	0.04	0.04	9	1.06	2.3	
	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	2.8	49	32.4	4.5	2.0	0.6	128	5	8	49	0.16	0.7	1	0.16	0.06	2	0.32	0.3	
	献立合計	66.3	584	315.5	24.7	22.9	4.7	674	353	85	469	3.75	3.0	191	0.38	0.56	13	1.70	2.9	
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	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 磯煮 蓮根のはさみ揚げ ごま和え	磯煮	14.5	115	90.0	7.1	3.5	2.2	374	38	51	92	2.49	0.9	100	0.19	0.08	13	0.95	2.3	
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	102	26.0	2.6	5.3	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9	
	ごま和え	1.8	10	33.8	0.4	0.2	0.6	151	24	6	15	0.21	0.1	16	0.01	0.02	7	0.38	0.5	
	献立合計	83.2	578	339.1	20.5	17.5	4.9	687	296	98	388	3.43	2.8	198	0.37	0.46	22	1.74	4.0	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年2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	
	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 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	16.9	121	85.6	2.6	5.0	1.6	384	15	15	51	0.28	0.2	40	0.07	0.05	12	0.98	1.3
	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	3.1	18	30.1	0.5	0.5	0.6	144	13	5	11	0.11	0.1	32	0.01	0.02	11	0.36	0.6
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
	献立合計	75.2	659	324.7	20.7	28.5	4.7	1241	268	61	316	1.19	2.1	155	0.47	0.49	26	3.14	3.5
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	
	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 トックスープ 焼き餃子 ナムル	トックスープ	12.4	84	64.9	3.9	2.0	1.4	422	27	13	38	0.47	0.8	91	0.04	0.05	7	1.06	0.9
	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	1.8	12	28.8	0.5	0.4	0.5	147	11	5	12	0.13	0.1	33	0.02	0.02	3	0.37	0.5
	献立合計	77.6	520	305.2	17.6	14.2	4.1	788	276	59	325	1.30	2.8	205	0.25	0.40	14	1.96	2.2
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 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	8.1	77	70.0	5.0	2.8	1.9	421	37	20	85	0.68	0.3	92	0.06	0.06	10	1.07	1.7
	たこの唐揚げ	1.2	58	22.9	4.6	3.9	0.8	194	5	16	46	0.21	0.4	1	0.01	0.03		0.51	
	厚揚げとひじきの炒め煮	4.2	45	30.7	3.3	1.7	0.7	98	12	18	44	1.02	0.4	33	0.09	0.04	7	0.25	0.7
	献立合計	70.0	533	312.7	23.3	16.9	5.0	799	284	88	424	2.44	2.8	204	0.29	0.44	19	2.03	2.7
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	60.0	334	80.7	9.6	5.1	2.3	560	21	30	132	0.91	1.7	75	0.25	0.10	5	1.42	1.8
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	2.2	10	31.8	0.3	0.1	0.5	117	13	4	14	0.11	0.1	4	0.01	0.01	5	0.29	0.4
	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	83.7	612	329.0	20.8	20.3	4.8	870	276	64	398	2.29	3.0	187	0.36	0.51	12	2.18	2.6	
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 春雨スープ 蒸ししゅうまい 肉野菜炒め	春雨スープ	10.9	51	71.6	2.1	0.1	1.7	472	42	13	30	0.42	0.2	112	0.02	0.03	9	1.21	0.9
	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	1.6	49	35.2	3.5	3.1	0.7	175	16	9	38	0.27	0.8	2	0.03	0.05	11	0.43	0.5
	献立合計	75.8	517	319.0	19.0	14.2	4.6	876	295	63	351	1.46	3.1	192	0.28	0.42	23	2.21	2.2
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	44.9	248		4.8	3.9		331	35	16		0.99	0.6		0.08	0.05		0.84	1.5
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	4.7	42	75.5	2.6	1.5	1.6	473	17	9	35	0.22	0.3	62	0.08	0.04	10	1.20	1.2
	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	1.7	23	23.6	0.8	1.4	0.5	130	19	5	14	0.25	0.1	60	0.01	0.02	4	0.33	0.3
	献立合計	88.6	617	293.1	20.2	18.7	4.3	1207	331	62	301	9.43	1.8	138	0.24	0.38	14	3.06	5.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年2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				
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	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 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	8.9	59	94.8	3.1	1.4	1.6	374	34	17	45	0.49	0.6	91	0.06	0.05		23	0.95	1.5	
	ナタ・デ・ココフルーツ	6.5	27	20.6	0.1		0.1	1	1	1	2	0.06		5	0.01			1		0.3	
	アドボ	1.2	78	33.4	8.5	4.0	0.8	166	2	11	84	0.20	1.3	2	0.30	0.11		1	0.41		
	献立合計	72.7	515	338.1	22.2	13.7	4.2	627	267	63	378	1.27	3.5	176	0.49	0.48		27	1.57	2.1	
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 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	3.3	37	55.3	3.1	1.3	1.3	370	19	10	41	0.21	0.5	68	0.11	0.05		7	0.93	0.8	
	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		
	胡瓜のごま塩和え	0.9	7	20.3	0.3	0.3	0.5	135	10	5	10	0.10	0.1	6	0.01	0.01		3	0.34	0.3	
	献立合計	64.1	539	288.8	20.1	21.0	5.8	1404	264	61	369	0.94	2.4	172	0.25	0.41		13	3.52	1.4	
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	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 おでん 焼きししやも お浸し わかめふりかけ	おでん	14.8	115	111.3	7.3	3.2	2.4	582	32	44	77	2.99	0.4	62	0.06	0.03		14	1.46	1.6	
	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	1.6	8	33.9	0.5		0.5	152	19	5	11	0.25	0.1	29	0.01	0.02		5	0.39	0.4	
	わかめふりかけ	0.3	1		0.1		0.5	170	2	1	1	0.04		1					0.43	0.1	
	献立合計	73.1	512	348.1	21.4	13.9	5.7	1107	352	95	409	4.08	2.6	194	0.20	0.44		22	2.78	2.4	
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			
	米粉カレーライス	65.5	358	94.3	8.6	5.8	2.6	611	31	35	128	1.36	1.9	95	0.12	0.08		12	1.55	2.4	
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	2.5	13	21.7	0.4	0.3	0.6	188	6	5	12	0.07		5	0.01	0.01		3	0.48	0.3	
	献立合計	80.2	568	324.6	21.6	19.7	5.1	946	267	69	391	1.71	3.3	180	0.45	0.45		18	2.41	3.0	
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	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 豚汁 かぼちやの天ぷら 柚子和え	豚汁	6.8	70	69.6	5.2	2.6	1.8	426	52	22	85	1.34	0.7	67	0.15	0.08		6	1.07	1.8	
	かぼちやの天ぷら	11.8	124	26.9	0.8	8.2	0.5	66	8	10	18	0.21	0.1	112	0.03	0.03		15	0.17	1.2	
	柚子和え	1.9	8	28.5	0.3		0.6	149	12	4	11	0.09	0.1	20	0.01	0.01		5	0.38	0.4	
	献立合計	76.6	554	314.4	16.8	19.1	4.5	726	302	70	363	2.16	2.6	278	0.32	0.44		28	1.82	3.7	
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	6.2	78	83.8	5.0	3.6	1.8	513	24	13	49	0.27	0.3	76	0.04	0.04		9	1.30	1.1	
	ジャージャー麺	20.2	155	67.8	9.0	4.1	0.9	205	5	10	61	0.28	0.6	6	0.24	0.07		2	0.54	0.4	
	献立合計	71.2	532	338.3	23.5	15.9	4.9	1036	258	55	345	0.96	2.4	160	0.40	0.43		12	2.64	1.7	

## 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年2月分

小学1・2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	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 八宝菜 鱈の甘酢 ブロックゼリー	八宝菜	6.9	119	116.3	9.3	6.0	1.9	454	51	20	123	1.20	1.4	246	0.23	0.19	12	1.15	1.5
	鱈の甘酢	6.4	118	31.0	7.8	6.3	0.7	142	11	15	94	0.43	0.4	6	0.04	0.08		0.36	
	ブロックゼリー	8.3	27	25.5			0.1	33			7	0.82					1	0.07	1.2
	献立合計	78.1	616	361.8	27.6	20.7	4.5	713	292	70	473	2.96	3.4	331	0.40	0.60	15	1.78	2.9