

# 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年1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		
12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	
	米粉パン	47.5	298		11.5	6.9		467	1	1		0.02	0.1		0.02	0.02		1.18	0.4
牛乳 米粉パン キャベツのスープ 鶏肉のガーリック風味 ひじきのサラダ	キャベツのスープ	6.1	52	89.6	3.3	1.8	2.0	586	28	14	41	0.25	0.5	85	0.10	0.04	20	1.49	1.5
	鶏肉のガーリック風味	0.2	95	33.3	7.5	6.7	0.6	116	3	9	74	0.19	0.7	18	0.03	0.08	2	0.27	
	ひじきのサラダ	3.6	63	26.3	1.4	4.9	0.7	158	13	10	24	0.21	0.1	2	0.02	0.02	2	0.39	0.6
	献立合計	67.2	646	329.2	30.5	28.1	4.7	1412	271	55	331	0.70	2.2	184	0.25	0.47	26	3.54	2.5
13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	
	七草粥	26.6	128	71.0	3.8	0.6	2.2	596	20	28	42	0.34	0.4	1	0.08	0.02	9	1.71	1.5
牛乳 七草粥 鯖の生姜揚げ 柚子和え 大福	鯖の生姜揚げ	7.7	271	35.9	10.1	21.2	1.0	176	6	18	128	0.61	0.5	25	0.08	0.20	1	0.48	
	柚子和え	3.0	13	46.1	0.5	0.1	0.8	201	20	6	18	0.14	0.1	45	0.02	0.02	8	0.51	0.7
	大福	13.4	75	13.7	0.4	2.5	0.1	7	3	2	7	0.18	0.1		0.01			0.03	
	献立合計	60.5	625	346.7	21.6	32.2	5.5	1065	275	74	385	1.30	1.9	149	0.26	0.55	20	2.92	2.2
16日(月)	乳酸菌飲料	14.0	74	104.3	4.3	0.1	2.5	65	635		495				0.04	0.19		0.25	
	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
乳酸菌飲料 米粉キーマカレー ハンバーグ ポテトサラダ	米粉キーマカレー	20.9	169	103.1	7.8	6.0	2.9	787	41	28	104	1.26	1.5	170	0.10	0.10	7	2.00	2.8
	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
	ポテトサラダ	7.6	90	38.7	0.9	6.3	0.8	147	4	10	24	0.20	0.1	3	0.04	0.02	13	0.37	0.5
	献立合計	106.8	678	286.6	23.6	18.9	7.0	1062	688	64	758	2.34	3.3	175	0.49	0.37	21	2.80	3.9
17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 豚肉と大根の煮物 鶏肉の唐揚げ 人参しりしり	豚肉と大根の煮物	9.1	126	137.2	10.1	5.4	2.1	428	35	46	118	3.00	1.4	1	0.28	0.10	9	1.05	1.7
	鶏肉の唐揚げ	4.7	148	32.8	7.5	10.6	0.7	140	3	10	76	0.22	0.7	18	0.03	0.08	1	0.33	
	人参しりしり	2.5	26	25.2	1.1	1.4	0.6	135	7	5	19	0.13	0.1	166	0.02	0.02	1	0.35	0.6
	献立合計	88.2	725	387.1	30.4	25.9	5.1	788	275	99	480	4.03	4.1	263	0.48	0.53	13	1.93	2.7
18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 沢煮椀 秋刀魚の照り焼き お浸し	沢煮椀	4.0	57	65.2	5.4	2.2	1.8	503	17	17	67	0.31	0.9	29	0.18	0.08	6	1.25	1.4
	秋刀魚の照り焼き	2.8	131	25.9	7.3	9.4	0.7	186	10	10	68	0.52	0.3	6		0.11		0.46	
	お浸し	2.5	12	45.3	0.7	0.1	0.9	201	21	13	20	0.34	0.2	43	0.02	0.03	11	0.50	0.8
	献立合計	80.9	623	328.9	25.0	20.3	5.2	975	279	79	421	1.86	3.3	157	0.36	0.54	19	2.42	2.6
19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 白菜のクリームシチュー フランクフルトのケチャップソース フルーツミックス	白菜のクリームシチュー	15.6	140	105.5	3.1	7.5	2.1	574	73	14	73	0.38	0.4	107	0.06	0.08	12	1.45	1.6
	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
	フルーツミックス	7.9	33	37.7	0.2		0.1	2	2	2	3	0.12	0.1	9	0.01	0.01	3		0.4
	献立合計	85.3	739	347.2	22.3	31.6	4.7	1386	318	60	329	1.43	2.3	200	0.48	0.53	17	3.50	4.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年1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		
20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 キムチチゲ チヂミ ナムル	キムチチゲ	10.8	121	133.6	10.8	5.0	4.0	983	165	51	182	3.93	1.4	150	0.30	0.15	15	2.50	3.2
	チヂミ	7.4	70	26.8	1.4	3.8	0.5	135	9	4	10	0.08	0.1	10	0.01	0.01	7	0.36	0.6
	ナムル	1.6	15	37.7	0.8	0.8	0.7	139	18	13	17	0.38	0.2	82	0.03	0.04	6	0.35	0.9
	献立合計	91.4	629	390.5	24.7	18.2	6.9	1341	423	107	476	5.07	3.6	320	0.48	0.52	30	3.41	5.1
23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 ポトフ かぼちゃコロッケ キャベツのサラダ かつおふりかけ	ポトフ	10.8	120	123.3	5.3	6.6	2.6	646	49	22	72	0.72	0.8	143	0.19	0.09	22	1.65	1.8
	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
	キャベツのサラダ	4.8	37	39.4	0.8	1.9	0.5	122	15	7	17	0.13	0.1	2	0.02	0.02	14	0.31	0.9
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6		0.3		9			0.06			0.01	0.01		0.26	0.1
献立合計	105.8	749	383.0	20.6	26.2	5.7	968	406	78	382	3.89	3.0	275	0.41	0.46	45	2.72	4.4	
24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 さつまい 焼きししゃも 白菜の炊いたん 刻み沢庵 きざみたくあん ヨーグルト	さつまい	17.1	104	75.5	4.4	2.0	2.4	572	44	26	75	0.96	0.6	91	0.14	0.07	16	1.43	2.3
	焼きししゃも	0.1	35	13.9	3.1	2.3	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	白菜の炊いたん	2.8	16	48.1	1.1	0.2	0.8	184	33	7	23	0.25	0.1	15	0.02	0.03	10	0.47	0.7
	刻み沢庵	2.4	10	6.0	0.1		0.7	262	2	2	3	0.03			0.01		3	0.38	0.2
	ヨーグルト	9.5	71	55.0	2.5	2.6	0.6	31	84	8	69		0.3	27	0.03	0.11	1	0.07	0.1
献立合計	103.7	660	390.3	22.8	15.7	6.8	1252	463	92	510	2.21	3.4	235	0.35	0.61	32	2.85	3.7	
25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 根菜汁 鯨のノルウェー煮 ごま和え	根菜汁	5.8	55	70.2	4.3	1.7	1.8	504	20	17	60	0.30	0.7	88	0.15	0.06	11	1.27	1.4
	鯨のノルウェー煮	12.0	147	51.4	13.2	4.8	1.5	396	7	18	118	1.30	0.6	7	0.03	0.11	1	1.02	0.1
	ごま和え	2.6	15	45.7	0.7	0.4	0.9	216	42	8	23	0.49	0.1	33	0.02	0.03	11	0.54	0.7
献立合計	91.9	640	359.8	29.8	15.4	6.1	1201	299	82	467	2.78	3.3	205	0.36	0.52	25	3.03	2.6	
26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 イタリアンパスタ 白身魚フライ 白菜のサラダ	イタリアンパスタ	40.1	219	115.2	9.0	3.3	3.3	852	30	40	117	0.99	1.2	145	0.24	0.12	9	2.16	4.2
	白身魚フライ	10.3	145	31.8	6.2	8.7	0.6	122	10	11	57	0.25	0.2	11	0.03	0.05		0.30	0.6
	白菜のサラダ	4.0	19	41.8	0.5	0.2	0.6	158	17	6	21	0.14	0.1	3	0.02	0.02	7	0.39	0.5
	献立合計	110.3	787	368.9	28.1	24.6	6.0	1610	297	92	387	2.05	2.3	238	0.45	0.54	18	4.05	7.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年1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		
27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 すまし雑煮 鱈の幽庵焼き おかか和え	すまし雑煮	23.4	111	80.8	3.3	0.3	1.8	572	28	13	38	0.55	0.5	31	0.03	0.03	8	1.44	1.3
	鱈の幽庵焼き	1.4	77	30.4	8.2	3.9	0.9	140	5	13	88	0.32	0.4	5	0.04	0.14		0.37	
	おかか和え	2.1	11	45.9	0.8	0.1	0.7	206	26	7	16	0.34	0.1	39	0.02	0.03	7	0.53	0.6
	献立合計	98.5	622	349.5	24.0	12.8	5.2	1003	290	72	409	1.90	3.0	153	0.23	0.52	18	2.54	2.2
30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	
	減量ご飯	53.5	247	10.3	4.2	0.6	0.3	1	3	16	66	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3
牛乳 減量ご飯 わかめふりかけ 豚汁 さつまいもの天ぷら ごぼうのサラダ もものタルト	豚汁	6.8	61	74.8	4.1	2.0	2.1	570	41	20	66	0.82	0.6	92	0.11	0.07	10	1.43	1.8
	さつまいもの天ぷら	20.9	186	31.8	0.8	11.0	0.8	138	22	13	26	0.38	0.1	2	0.05	0.02	13	0.35	1.1
	ごぼうのサラダ	3.7	81	33.0	0.6	7.2	0.8	179	21	7	18	0.30	0.1	182	0.03	0.03	4	0.45	1.1
	もものタルト	16.6	109	12.9	1.1	4.1	0.2	20	5	4	22	1.02	0.1		0.01		26	0.04	0.3
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2	0.1	0.1		0.6	230	3	1	2	0.06		1				0.58	0.2
献立合計	111.8	824	342.8	17.7	32.8	6.3	1221	322	82	391	3.17	2.9	355	0.34	0.43	55	3.05	4.8	
31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	
	減量ご飯	53.5	247	10.3	4.2	0.6	0.3	1	3	16	66	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3
牛乳 減量ご飯 カレーうどん とんかつ 胡瓜のごま塩和え	カレーうどん	29.5	173	98.6	5.3	4.0	3.1	956	69	29	81	0.95	0.6	91	0.06	0.04	6	2.40	2.6
	とんかつ	7.8	152	21.3	5.2	11.1	0.5	108	4	8	48	0.48	0.7	2	1.25	0.06		0.27	0.3
	胡瓜のごま塩和え	1.2	9	27.5	0.4	0.4	0.7	224	14	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.57	0.4
	献立合計	102.0	719	337.7	21.9	23.9	6.0	1373	316	80	400	2.16	3.1	179	1.46	0.43	13	3.45	3.6