

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年1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		
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	43.6	273		10.6	6.3		428	1	1		0.02	0.1		0.02	0.02		1.08	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	5.3	45	77.9	2.9	1.6	1.7	509	24	12	36	0.22	0.4	74	0.09	0.04	17	1.29	1.3
	鶏肉のガーリック風味	0.2	82	29.0	6.5	5.8	0.5	101	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	2	0.24	
	ひじきのサラダ	3.1	55	22.8	1.2	4.3	0.6	136	12	9	21	0.18	0.1	2	0.02	0.01	2	0.34	0.5
	献立合計	62.0	594	309.7	28.0	25.8	4.3	1259	265	51	313	0.62	2.0	170	0.23	0.45	23	3.15	2.2
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	23.1	111	61.7	3.3	0.6	1.9	515	17	24	36	0.29	0.3	1	0.07	0.02	7	1.47	1.3
牛乳 七草粥 鯖の生姜揚げ 柚子和え 大福	鯖の生姜揚げ	6.7	236	31.3	8.8	18.4	0.9	153	5	16	111	0.53	0.5	22	0.07	0.18	1	0.41	
	柚子和え	2.6	11	40.1	0.4		0.7	174	17	5	15	0.12	0.1	39	0.02	0.01	7	0.44	0.6
	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	55.7	572	326.8	19.7	29.3	5.0	933	269	68	361	1.16	1.8	140	0.24	0.52	17	2.56	1.9
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	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
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	18.1	147	89.7	6.8	5.2	2.5	682	35	24	91	1.10	1.3	148	0.09	0.09	6	1.73	2.4
	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	6.6	86	33.8	0.8	6.3	0.7	132	4	8	21	0.18	0.1	3	0.04	0.02	11	0.33	0.4
	献立合計	95.4	616	266.8	21.9	18.1	6.5	942	682	57	732	2.07	3.0	153	0.47	0.36	19	2.50	3.5
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	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	7.9	110	119.3	8.8	4.7	1.9	370	30	40	102	2.61	1.2	1	0.24	0.09	7	0.91	1.5
	鶏肉の唐揚げ	4.1	129	28.5	6.5	9.2	0.6	121	3	8	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.29	
	人参しりしり	2.2	23	21.9	1.0	1.2	0.5	117	6	4	16	0.11	0.1	144	0.02	0.02	1	0.30	0.6
	献立合計	78.3	650	360.2	27.3	23.6	4.6	693	269	89	442	3.51	3.7	239	0.43	0.50	12	1.70	2.4
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	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 沢煮椀 秋刀魚の照り焼き お浸し	沢煮椀	3.5	50	56.7	4.7	1.9	1.6	438	15	15	58	0.27	0.8	26	0.16	0.07	5	1.09	1.2
	秋刀魚の照り焼き	2.4	130	25.6	7.2	9.4	0.7	168	10	10	68	0.52	0.3	6		0.11		0.42	
	お浸し	2.2	10	39.4	0.6	0.1	0.8	173	18	11	17	0.30	0.1	37	0.02	0.03	9	0.43	0.7
	献立合計	71.9	577	312.6	23.5	19.9	4.8	864	274	73	400	1.70	3.0	148	0.32	0.53	16	2.14	2.2
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	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 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	13.6	122	91.7	2.7	6.5	1.8	497	64	12	63	0.33	0.3	93	0.06	0.07	10	1.26	1.4
	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	6.9	29	32.8	0.2		0.1	1	2	2	3	0.10	0.1	8	0.01	0.01	2		0.3
	献立合計	78.4	694	328.5	21.4	30.2	4.4	1276	307	57	319	1.32	2.2	185	0.46	0.51	15	3.22	3.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年1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		
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	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 キムチチゲ チヂミ ナムル	キムチチゲ	9.4	105	116.1	9.4	4.3	3.5	853	144	44	159	3.42	1.2	130	0.26	0.13	13	2.17	2.8
	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	1.4	13	32.8	0.7	0.7	0.6	119	16	12	14	0.33	0.2	71	0.03	0.03	5	0.30	0.8
	献立合計	82.1	576	366.6	22.5	17.3	6.3	1192	399	96	440	4.43	3.3	290	0.44	0.50	27	3.03	4.5
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	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 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	9.4	105	107.2	4.6	5.8	2.2	561	43	19	63	0.62	0.7	124	0.17	0.08	20	1.43	1.5
	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	4.2	32	34.3	0.7	1.7	0.5	104	13	6	15	0.12	0.1	2	0.02	0.02	13	0.26	0.8
	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	96.0	693	360.2	19.2	25.0	5.3	865	397	72	361	3.70	2.8	256	0.38	0.44	41	2.46	4.0	
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	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 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	14.8	90	65.6	3.8	1.8	2.0	497	38	22	65	0.84	0.6	79	0.12	0.06	14	1.24	2.0
	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	2.4	14	41.8	0.9	0.2	0.7	160	29	7	20	0.22	0.1	13	0.02	0.03	9	0.41	0.6
	刻み沢庵	2.1	8	5.2	0.1		0.6	228	2	1	3	0.02			0.01		3	0.33	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	93.1	607	371.9	21.5	15.3	6.2	1119	453	86	487	1.96	3.2	221	0.32	0.59	28	2.55	3.2	
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	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 根菜汁 鯨のノルウェー煮 ごま和え	根菜汁	5.0	48	61.1	3.7	1.5	1.6	438	17	15	52	0.26	0.6	76	0.13	0.05	10	1.10	1.2
	鯨のノルウェー煮	10.4	128	44.7	11.5	4.2	1.3	344	6	16	103	1.13	0.5	6	0.03	0.10	1	0.88	0.1
	ごま和え	2.2	13	39.7	0.6	0.3	0.8	187	36	7	20	0.43	0.1	28	0.02	0.02	10	0.47	0.6
献立合計	81.6	576	336.4	26.9	14.5	5.5	1054	290	74	432	2.42	3.0	189	0.32	0.50	22	2.66	2.3	
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	42.2	244		5.1	4.2		361	12	14		0.57		1	0.08	0.05		0.91	1.6
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	34.8	190	100.2	7.8	2.8	2.9	737	26	35	102	0.86	1.1	126	0.21	0.10	8	1.87	3.7
	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	3.4	17	36.4	0.4	0.2	0.6	136	15	5	18	0.12	0.1	3	0.02	0.02	6	0.34	0.4
	献立合計	100.7	733	348.4	26.3	23.8	5.5	1441	289	85	368	1.85	2.2	219	0.42	0.52	16	3.62	6.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年1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		
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	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 すまし雑煮 鱈の幽庵焼き おかか和え	すまし雑煮	20.3	97	70.3	2.9	0.3	1.6	498	24	11	33	0.48	0.4	27	0.03	0.03	7	1.25	1.1
	鱈の幽庵焼き	1.2	77	30.0	8.2	3.9	0.9	125	5	13	88	0.32	0.4	5	0.04	0.14		0.33	
	おかか和え	1.9	9	39.9	0.7		0.6	177	22	6	13	0.30	0.1	34	0.01	0.03	6	0.45	0.5
	献立合計	87.3	570	331.1	22.8	12.7	4.8	885	282	67	392	1.70	2.7	144	0.21	0.51	16	2.24	1.9
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	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 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	5.9	53	65.0	3.6	1.7	1.9	495	36	17	57	0.72	0.5	80	0.10	0.06	9	1.24	1.6
	さつまいもの天ぷら	18.2	162	27.6	0.7	9.6	0.7	118	19	11	23	0.33	0.1	2	0.05	0.01	12	0.30	0.9
	ごぼうのサラダ	3.2	70	28.7	0.5	6.3	0.7	154	18	6	16	0.26	0.1	158	0.03	0.02	3	0.39	0.9
	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		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
献立合計	100.7	748	323.2	16.4	30.1	5.7	1072	310	74	368	2.90	2.6	319	0.31	0.42	51	2.68	4.2	
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	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 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	25.6	150	85.7	4.6	3.4	2.7	829	60	25	70	0.83	0.5	79	0.06	0.04	5	2.09	2.3
	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	1.1	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	91.0	663	319.9	20.6	23.3	5.5	1215	305	73	379	1.95	2.9	166	1.44	0.42	11	3.06	3.2