

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年1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		
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	35.6	224		8.6	5.2		351		1		0.01			0.01	0.01		0.88	0.3
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	4.5	38	66.2	2.5	1.3	1.5	433	21	10	30	0.18	0.3	63	0.07	0.03	14	1.10	1.1
	鶏肉のガーリック風味	0.1	70	24.6	5.5	4.9	0.4	86	2	7	55	0.14	0.5	13	0.03	0.06	2	0.20	
	ひじきのサラダ	2.6	47	19.4	1.0	3.6	0.5	117	10	8	18	0.15	0.1	2	0.01	0.01	2	0.29	0.4
	献立合計	52.8	517	290.3	24.4	22.9	3.9	1071	260	46	295	0.53	1.8	156	0.21	0.43	20	2.68	1.8
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	19.7	95	52.5	2.8	0.5	1.6	442	15	20	31	0.25	0.3	1	0.06	0.02	6	1.26	1.1
牛乳 七草粥 鯖の生姜揚げ 柚子和え 大福	鯖の生姜揚げ	5.7	200	26.6	7.5	15.6	0.7	130	4	13	94	0.45	0.4	19	0.06	0.15		0.35	
	柚子和え	2.2	10	34.1	0.4		0.6	149	15	4	13	0.11	0.1	33	0.01	0.01	6	0.38	0.5
	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	50.8	518	306.8	17.8	26.5	4.5	812	263	61	336	1.02	1.7	131	0.22	0.49	15	2.23	1.7
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	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
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	15.4	125	76.2	5.8	4.4	2.2	582	30	21	77	0.93	1.1	126	0.08	0.07	5	1.48	2.1
	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	5.6	82	29.0	0.7	6.3	0.6	124	3	7	19	0.16	0.1	3	0.03	0.01	10	0.31	0.4
	献立合計	83.9	554	247.0	20.2	17.2	6.0	834	676	50	706	1.80	2.6	130	0.44	0.34	16	2.22	3.0
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	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	6.7	93	101.4	7.5	4.0	1.6	317	26	34	87	2.22	1.0	1	0.21	0.08	6	0.78	1.2
	鶏肉の唐揚げ	3.5	110	24.2	5.5	7.8	0.5	102	2	7	56	0.16	0.5	13	0.02	0.06	1	0.24	
	人参しりしり	1.8	19	18.6	0.8	1.0	0.4	100	5	3	14	0.09	0.1	122	0.02	0.01	1	0.26	0.5
	献立合計	68.5	575	333.2	24.3	21.2	4.2	604	263	79	405	3.00	3.3	215	0.38	0.47	10	1.48	2.0
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	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 沢煮椀 秋刀魚の照り焼き お浸し	沢煮椀	3.0	42	48.2	4.0	1.6	1.4	372	12	12	49	0.23	0.6	22	0.13	0.06	4	0.92	1.0
	秋刀魚の照り焼き	2.0	128	25.2	7.2	9.4	0.6	151	10	10	68	0.52	0.3	6		0.11		0.37	
	お浸し	1.9	9	33.5	0.5	0.1	0.7	149	16	9	14	0.25	0.1	32	0.02	0.03	8	0.37	0.6
	献立合計	63.0	531	296.2	22.1	19.5	4.3	757	268	67	380	1.53	2.7	138	0.29	0.51	14	1.87	1.9
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	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 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	11.6	104	78.0	2.3	5.5	1.6	424	54	10	54	0.28	0.3	79	0.04	0.06	9	1.08	1.2
	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	5.9	24	27.9	0.1		0.1	1	1	2	2	0.09	0.1	7	0.01	0.01	2		0.3
	献立合計	67.7	627	309.8	20.0	28.5	4.2	1138	295	52	309	1.15	2.1	169	0.44	0.49	13	2.88	3.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年1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		
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	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 キムチチゲ チヂミ ナムル	キムチチゲ	8.0	90	98.7	8.0	3.7	2.9	727	122	37	135	2.91	1.1	111	0.22	0.11	11	1.85	2.4
	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	1.2	11	27.9	0.6	0.6	0.5	103	13	10	12	0.28	0.2	60	0.02	0.03	5	0.26	0.6
	献立合計	72.7	522	342.8	20.4	16.5	5.6	1050	374	86	405	3.79	2.9	260	0.39	0.47	25	2.68	3.9
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	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 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	8.0	89	91.1	3.9	4.9	1.9	478	36	16	53	0.53	0.6	106	0.14	0.06	17	1.22	1.3
	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	3.6	28	29.1	0.6	1.4	0.4	91	11	5	13	0.10	0.1	2	0.02	0.01	11	0.23	0.7
	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	86.3	636	337.5	17.8	23.8	4.9	768	388	66	340	3.51	2.5	237	0.34	0.43	36	2.21	3.6	
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	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 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	12.6	77	55.8	3.2	1.5	1.7	423	32	19	55	0.71	0.5	67	0.10	0.06	11	1.06	1.7
	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	2.0	12	35.5	0.8	0.1	0.6	136	25	6	17	0.19	0.1	11	0.01	0.02	7	0.35	0.5
	刻み沢庵	1.8	7	4.4	0.1		0.5	193	1	1	2	0.02			0.01		3	0.28	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	82.4	554	353.5	20.1	14.9	5.7	986	442	79	465	1.72	2.9	207	0.29	0.58	24	2.26	2.8	
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	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 根菜汁 鯨のノルウェー煮 ごま和え	根菜汁	4.3	41	51.9	3.2	1.2	1.4	373	14	12	44	0.22	0.5	65	0.11	0.05	8	0.94	1.0
	鯨のノルウェー煮	8.9	109	38.0	9.7	3.6	1.1	293	5	13	87	0.96	0.4	5	0.02	0.08	1	0.75	0.1
	ごま和え	1.9	11	33.8	0.5	0.3	0.7	160	31	6	17	0.37	0.1	24	0.02	0.02	8	0.40	0.6
献立合計	71.2	512	313.0	23.9	13.5	4.9	911	280	66	396	2.07	2.7	172	0.29	0.47	19	2.29	2.0	
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	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
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	29.6	162	85.2	6.6	2.4	2.5	631	23	29	87	0.73	0.9	107	0.18	0.09	7	1.60	3.1
	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	2.9	14	30.9	0.4	0.2	0.5	117	13	5	16	0.11	0.1	3	0.02	0.01	5	0.29	0.4
	献立合計	87.3	658	327.9	24.2	22.5	5.0	1250	281	77	350	1.60	2.0	199	0.37	0.50	14	3.14	5.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年1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		
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	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 すまし雑煮 鱈の幽庵焼き おかか和え	すまし雑煮	17.3	82	59.7	2.4	0.3	1.4	423	21	9	28	0.41	0.3	23	0.02	0.02	6	1.06	0.9
	鱈の幽庵焼き	1.0	76	29.6	8.2	3.9	0.8	110	5	13	88	0.32	0.4	5	0.04	0.14		0.30	
	おかか和え	1.6	8	33.9	0.6		0.6	153	19	5	11	0.25	0.1	29	0.01	0.02	5	0.39	0.4
	献立合計	76.1	517	312.6	21.6	12.5	4.4	771	275	62	376	1.50	2.5	135	0.20	0.50	14	1.96	1.7
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	39.6	183	7.6	3.1	0.5	0.2	1	3	12	48	0.41	0.7		0.04	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	5.0	45	55.3	3.1	1.5	1.6	421	30	14	49	0.61	0.5	68	0.08	0.05	7	1.06	1.3
	さつまいもの天ぷら	15.5	138	23.5	0.6	8.1	0.6	102	16	10	19	0.28	0.1	1	0.04	0.01	10	0.26	0.8
	ごぼうのサラダ	2.7	60	24.4	0.4	5.3	0.6	133	15	5	13	0.22	0.1	134	0.02	0.02	3	0.34	0.8
	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	1		0.1		0.5	170	2	1	1	0.04		1				0.43	0.1
献立合計	89.6	673	303.7	15.1	27.4	5.1	931	299	67	344	2.62	2.4	283	0.27	0.40	48	2.32	3.6	
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	39.6	183	7.6	3.1	0.5	0.2	1	3	12	48	0.41	0.7		0.04	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	21.8	128	72.9	3.9	2.9	2.3	707	51	21	60	0.71	0.4	67	0.05	0.03	5	1.78	1.9
	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	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	80.0	608	302.2	19.3	22.6	5.0	1066	294	66	358	1.73	2.7	153	1.43	0.41	10	2.68	2.8