

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年12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(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		
	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	
牛乳 黒糖パン ポトフ カップグラタン 白菜のサラダ	ポトフ	8.6	62	115.4	3.7	1.8	1.7	414	34	16	51	0.30	0.4	171	0.05	0.05	20	1.05	2.1	
	カップグラタン	11.3	112	19.8	1.2	6.9	0.8	84	97	11	27	4.52	0.2	13	0.03	0.01	2	0.20	1.6	
	白菜のサラダ	4.2	26	46.4	0.7	0.8	0.8	192	17	7	22	0.16	0.1	6	0.02	0.02	7	0.48	0.5	
	献立合計	92.4	660	361.5	18.7	22.3	4.7	1205	419	75	292	6.31	2.2	269	0.29	0.46	31	3.03	6.2	
2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		
	減量ご飯	53.2	246	10.7	4.2	0.6	0.3	1	3	16	65	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3	
牛乳 減量ご飯 味噌ラーメン 鶏肉のスタミナ炒め ヨーグルト	味噌ラーメン	29.0	202	136.8	9.4	5.4	3.2	923	54	28	77	1.17	0.6	125	0.16	0.09	9	2.29	1.9	
	鶏肉のスタミナ炒め	2.1	67	55.5	5.2	4.1	0.9	215	18	12	57	0.25	0.5	23	0.04	0.07	16	0.53	0.7	
	ヨーグルト	12.1	69	63.9	2.3	1.2	0.5	36	72	7	64	0.08	0.2	12	0.02	0.10		0.08	0.2	
	献立合計	106.3	721	447.0	27.9	19.2	6.3	1259	374	83	455	2.09	3.2	238	0.36	0.58	26	3.10	3.2	
5日(月)	乳酸菌飲料	8.8	51	111.3	3.9	0.1	1.0	54	211		114	6.50			0.04	0.18		0.25	0.5	
乳酸菌飲料 冬野菜の米粉カレーライス フランクフルト 切干大根のソテー	冬野菜の米粉カレーライス	88.5	462	121.6	11.1	5.8	3.3	738	39	47	172	1.82	2.3	127	0.16	0.09	23	1.88	3.2	
	フランクフルト	0.4	134	21.3	6.1	11.2	0.9	236	2	7	60	0.20	1.0	3	0.23	0.07		0.60		
	切干大根のソテー	2.8	43	18.5	2.1	2.7	0.5	133	31	5	25	0.28	0.1	20	0.01	0.02	3	0.31	0.1	
	献立合計	100.5	690	272.7	23.1	19.9	5.7	1162	283	58	371	8.80	3.4	150	0.44	0.35	26	3.04	3.8	
6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 焼きししゃも 小松菜のお浸し のりふりかけ	おでん	17.1	157	152.7	9.6	5.6	2.9	658	37	37	109	1.59	0.8	94	0.08	0.08	22	1.63	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		
	小松菜のお浸し	2.5	11	45.5	0.6	0.1	0.9	201	35	6	19	0.44	0.1	33	0.02	0.03	11	0.50	0.7	
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16				0.06						0.25	0.2
献立合計	92.9	634	404.1	25.3	16.5	6.4	1062	389	93	468	3.05	3.3	229	0.25	0.50	36	2.89	3.5		
7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 中華スープ 大学芋 トッポギ	中華スープ	5.4	52	99.8	3.8	2.0	2.0	588	36	16	50	0.48	0.4	126	0.04	0.07	11	1.49	1.5	
	大学芋	23.6	117	31.5	0.6	2.4	0.6	55	18	12	21	0.32	0.1	2	0.05	0.01	13	0.14	1.1	
	トッポギ	15.9	103	31.3	4.9	1.8	1.2	301	7	9	45	0.21	0.6	17	0.13	0.05	2	0.76	0.3	
	献立合計	116.5	695	355.1	21.1	14.7	5.6	1029	292	75	383	1.68	3.0	224	0.37	0.46	28	2.59	3.3	
8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 ABCマカロニスープ 白身魚フライ ブロッコリーのサラダ ブルーベリージャム	ABCマカロニスープ	8.6	77	84.0	4.5	2.6	2.3	688	19	14	53	0.31	0.5	84	0.13	0.05	9	1.75	1.3	
	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	
	ブロッコリーのサラダ	3.3	48	38.4	1.2	3.6	0.6	124	21	10	27	0.30	0.2	12	0.04	0.05	30	0.32	1.2	
	ブルーベリージャム	7.5	29	7.4				3	3	1		0.45							0.01	0.3
	献立合計	89.5	725	341.6	24.8	27.7	5.0	1449	293	73	328	2.02	1.8	186	0.37	0.51	42	3.67	5.3	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年12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(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 味噌すき煮 鶏肉の塩こうじ焼き おかか和え	味噌すき煮	15.0	130	163.8	9.1	4.3	3.0	598	133	44	168	2.89	1.3	129	0.26	0.13	14	1.50	3.9
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.9	96	33.4	7.5	6.4	0.7	163	2	9	74	0.18	0.7	18	0.03	0.08	1	0.39	
	おかか和え	2.3	12	45.4	1.1	0.1	0.8	201	9	12	18	0.35	0.2	40	0.03	0.04	7	0.50	0.8
	献立合計	89.8	661	435.0	29.4	19.3	6.2	1046	375	104	526	4.11	4.2	266	0.47	0.58	24	2.60	5.1
12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	
	中華丼	73.9	382	172.9	11.7	3.3	3.0	615	78	45	180	1.46	2.2	188	0.29	0.14	23	1.55	2.9
牛乳 中華丼 蓮根のはさみ揚げ ブロックゼリー	蓮根のはさみ揚げ	13.0	127	30.1	2.6	7.1	0.8	222	9	8	34	0.32	0.2	4	0.04	0.04		0.57	0.9
	ブロックゼリー	11.3	37	34.5				44			10	1.10			0.01	0.01	1	0.09	1.6
	献立合計	108.0	684	417.6	21.1	18.3	5.4	966	314	75	416	2.92	3.2	270	0.42	0.50	27	2.42	5.4
	13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	62.5	288	12.0	4.9	0.7	0.3	1	4	19	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 河内のっぺ たこ焼き 豚肉の生姜炒め	河内のっぺ	8.2	61	99.9	3.3	1.8	2.3	502	27	31	60	0.77	0.5	168	0.07	0.08	15	1.25	2.1
	たこ焼き	13.6	77	35.2	1.4	2.0	0.7	254	11	7	40	0.18	0.2	1	0.01	0.01	3	0.64	0.3
	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	97.9	631	371.0	22.5	15.0	5.7	1014	276	88	435	1.84	3.6	248	0.44	0.49	22	2.52	3.2
14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 太刀魚の唐揚げ ごま和え	磯煮	15.6	129	125.8	9.1	3.7	2.7	449	52	43	114	0.85	1.4	135	0.31	0.13	19	1.11	3.3
	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	
	ごま和え	2.6	15	45.3	0.8	0.3	0.9	201	27	14	22	0.39	0.2	43	0.03	0.03	11	0.50	0.8
	献立合計	94.5	714	388.1	27.8	23.7	7.8	1549	315	108	473	2.03	3.7	276	0.49	0.51	32	3.86	4.5
15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 かぼちゃのポタージュ ハンバーグのケチャップソース 水菜のサラダ	かぼちゃのポタージュ	24.6	167	105.8	3.6	6.2	2.1	478	51	23	74	0.51	0.4	203	0.08	0.10	29	1.21	2.9
	ハンバーグのケチャップソース	4.1	67	31.6	5.8	5.8	0.7	135	5	9	60	0.26	0.6	3	0.25	0.06	2	0.36	0.3
	水菜のサラダ	3.0	19	47.9	0.5	0.7	0.8	180	34	8	16	0.32	0.1	37	0.02	0.02	11	0.44	0.9
	献立合計	87.6	657	365.4	22.4	25.2	5.1	1272	329	76	342	1.75	2.0	322	0.51	0.54	43	3.22	5.9
16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 トックスープ ユーリンチー ナムル	トックスープ	19.3	127	99.0	6.8	2.3	1.9	538	35	20	65	0.59	1.0	81	0.20	0.08	10	1.35	1.0
	ユーリンチー	8.5	170	42.5	7.9	11.2	1.2	302	6	13	84	0.31	0.8	18	0.04	0.09	2	0.74	0.2
	ナムル	2.8	16	45.6	0.8	0.4	0.7	215	8	6	16	0.14	0.1	45	0.02	0.02	4	0.55	0.7
	献立合計	102.2	736	379.6	27.2	22.5	5.5	1140	280	78	431	1.72	3.9	223	0.40	0.51	19	2.85	2.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年12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		
19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 豚汁 鯖の塩焼き 柚子和え	豚汁	7.9	88	95.6	6.9	3.4	2.4	579	75	29	110	1.88	1.0	91	0.20	0.10	6	1.44	2.6
	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	
	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	82.6	654	348.0	25.9	22.7	5.4	904	325	85	477	3.04	3.4	214	0.41	0.57	16	2.28	3.5
20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	
	ビビンバ	72.0	397	67.7	11.0	5.6	2.0	440	30	34	146	1.22	2.6	104	0.11	0.09	5	1.10	1.1
牛乳 ビビンバ わかめスープ 焼き餃子	わかめスープ	5.8	33	84.2	2.7	0.2	2.5	651	31	31	39	0.72	0.4	184	0.05	0.07	14	1.65	1.9
	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
	献立合計	95.0	641	354.0	23.3	17.0	6.4	1310	296	92	404	2.16	4.1	369	0.31	0.49	23	3.28	3.6
	21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
	コーンご飯	59.9	278	20.3	4.9	0.8	1.2	315	5	21	80	0.62	1.0	1	0.07	0.02		0.80	0.4
牛乳 コーンご飯 厚揚げのミネストローネ フライドチキン カラフルサラダ ミニケーキ(いちご)	厚揚げのミネストローネ	12.0	72	112.7	3.1	1.6	2.3	577	36	30	47	1.49	0.3	130	0.06	0.04	26	1.46	2.2
	フライドチキン	4.8	52	1.1		3.7	0.3	136	1	1	2	0.04						0.35	
	カラフルサラダ	4.1	35	44.1	1.1	1.9	0.7	162	18	8	22	0.23	0.2	11	0.03	0.04	33	0.42	1.1
	ミニケーキ(いちご)	11.8	89	12.5	1.0	4.4	0.4	19	62	6	26	4.56	0.1		0.01	0.01	35	0.06	0.6
	献立合計	102.4	664	370.8	16.8	20.2	6.3	1294	347	87	369	6.98	2.4	221	0.25	0.42	97	3.29	4.4