

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年12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		
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	53.9	297		5.8	4.6		397	41	19		1.19	0.7		0.09	0.06		1.01	1.7
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	7.5	54	100.3	3.2	1.6	1.5	360	29	14	44	0.26	0.4	149	0.05	0.04	17	0.91	1.8
	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	3.7	22	40.3	0.6	0.7	0.7	166	15	6	19	0.14	0.1	5	0.02	0.02	6	0.42	0.5
	献立合計	86.3	624	340.4	17.6	21.6	4.4	1091	409	70	282	6.15	2.1	246	0.27	0.44	27	2.74	5.7
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	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 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	25.2	175	119.0	8.1	4.7	2.7	802	47	24	67	1.02	0.5	109	0.14	0.07	8	1.99	1.6
	鶏肉のスタミナ炒め	1.8	58	48.3	4.5	3.6	0.8	184	16	10	50	0.21	0.5	20	0.03	0.06	14	0.45	0.6
	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	95.3	654	420.5	25.4	17.9	5.7	1107	364	76	429	1.84	2.9	218	0.33	0.56	23	2.73	2.8
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
	冬野菜の米粉カレーライス	76.9	402	105.8	9.7	5.0	2.9	642	34	41	150	1.59	2.0	111	0.14	0.08	20	1.64	2.8
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	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	2.5	37	16.1	1.8	2.3	0.4	114	27	4	22	0.24	0.1	17	0.01	0.01	2	0.27	0.1
	献立合計	88.6	624	254.4	21.4	18.8	5.2	1046	274	52	345	8.53	3.0	131	0.42	0.34	23	2.75	3.4
	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	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 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	14.9	137	132.8	8.3	4.9	2.5	572	32	32	95	1.38	0.7	82	0.07	0.07	20	1.42	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	
	小松菜のお浸し	2.1	10	39.6	0.5	0.1	0.7	173	30	5	17	0.38	0.1	28	0.02	0.02	10	0.43	0.6
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
献立合計	82.6	577	376.7	23.3	15.7	5.9	948	379	85	442	2.70	3.0	213	0.23	0.48	31	2.60	3.1	
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	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 中華スープ 大学芋 トッポギ	中華スープ	4.7	45	86.8	3.3	1.7	1.8	509	31	14	43	0.41	0.4	110	0.04	0.06	9	1.30	1.3
	大学芋	20.6	102	27.4	0.6	2.1	0.5	48	16	10	18	0.28	0.1	2	0.04	0.01	12	0.12	0.9
	トッポギ	13.9	89	27.3	4.3	1.6	1.0	261	6	8	39	0.18	0.5	15	0.11	0.05	2	0.66	0.3
	献立合計	103.0	624	332.3	19.2	13.8	5.0	904	284	68	359	1.47	2.8	205	0.33	0.44	25	2.28	2.9
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	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 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	7.5	67	73.0	3.9	2.3	2.0	597	17	12	46	0.27	0.5	73	0.12	0.05	8	1.52	1.2
	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
	ブロッコリーのサラダ	2.9	42	33.4	1.1	3.1	0.5	106	18	9	23	0.26	0.2	11	0.03	0.04	26	0.28	1.1
	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	84.1	687	325.7	23.5	26.5	4.6	1306	287	68	318	1.89	1.7	174	0.35	0.49	37	3.30	4.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年12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		
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	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 味噌すき煮 鶏肉の塩こうじ焼き おかか和え	味噌すき煮	13.1	113	142.5	7.9	3.7	2.6	520	115	38	146	2.51	1.1	113	0.23	0.11	12	1.30	3.4
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.8	83	29.0	6.5	5.6	0.6	141	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.34	
	おかか和え	2.0	11	39.5	0.9	0.1	0.7	173	8	11	15	0.31	0.2	35	0.02	0.04	6	0.43	0.7
	献立合計	79.7	594	401.8	26.5	17.8	5.6	919	356	93	483	3.58	3.7	241	0.42	0.54	21	2.28	4.4
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	64.2	332	150.4	10.2	2.9	2.6	536	68	39	156	1.27	1.9	163	0.26	0.12	20	1.35	2.5
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	12.7	118	29.6	2.6	6.2	0.7	203	8	8	34	0.30	0.2	4	0.04	0.04		0.52	0.9
	ブロックゼリー	9.8	32	30.0			0.2	38			9	0.96					1	0.08	1.4
	献立合計	96.6	620	390.0	19.6	16.9	4.9	862	303	69	391	2.57	2.9	246	0.38	0.48	23	2.16	4.8
	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
牛乳 ご飯 河内のっぺ たこ焼き 豚肉の生姜炒め	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
	河内のっぺ	7.2	53	86.9	2.9	1.6	2.0	437	24	27	52	0.67	0.5	146	0.06	0.07	13	1.09	1.8
	たこ焼き	13.6	75	35.2	1.4	1.7	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	3.3	57	38.1	5.3	2.3	0.7	150	6	9	58	0.19	0.8	1	0.18	0.07	2	0.37	0.3
献立合計	88.2	574	350.7	20.6	14.1	5.2	926	271	80	408	1.63	3.3	226	0.40	0.47	20	2.30	2.9	
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	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 磯煮 太刀魚の唐揚げ ごま和え	磯煮	13.5	112	109.4	7.9	3.2	2.4	390	46	38	99	0.74	1.2	118	0.27	0.11	16	0.97	2.8
	太刀魚の唐揚げ	4.1	145	24.3	6.3	11.0	2.4	813	6	12	70	0.11	0.2	20		0.03		2.04	
	ごま和え	2.3	13	39.4	0.7	0.3	0.8	173	23	12	19	0.34	0.2	37	0.02	0.03	9	0.43	0.7
	献立合計	83.8	657	364.0	25.9	23.0	7.3	1462	304	99	446	1.79	3.3	253	0.44	0.49	28	3.65	3.9
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	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 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	21.4	145	92.0	3.1	5.4	1.8	416	45	20	65	0.44	0.4	176	0.07	0.09	25	1.05	2.5
	ハンバーグのケチャップソース	3.8	66	31.2	5.8	5.8	0.7	126	5	9	60	0.25	0.6	3	0.25	0.06	1	0.34	0.3
	水菜のサラダ	2.6	17	41.6	0.4	0.6	0.7	153	29	7	14	0.28	0.1	33	0.02	0.02	9	0.38	0.8
	献立合計	80.0	609	345.0	21.3	23.9	4.7	1140	317	70	330	1.59	1.9	291	0.49	0.52	38	2.89	5.2
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	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 トックスープ ユーリンチー ナムル	トックスープ	16.8	110	86.1	6.0	2.0	1.6	466	31	17	56	0.51	0.9	71	0.17	0.07	9	1.17	0.9
	ユーリンチー	7.4	148	37.0	6.9	9.7	1.0	261	5	11	73	0.27	0.7	16	0.03	0.07	2	0.64	0.1
	ナムル	2.4	14	39.7	0.7	0.3	0.6	185	7	5	14	0.12	0.1	39	0.02	0.02	4	0.47	0.6
	献立合計	90.5	659	353.6	24.6	20.5	5.0	997	273	70	400	1.50	3.5	204	0.36	0.49	16	2.49	2.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年12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		
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	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 豚汁 鯖の塩焼き 柚子和え	豚汁	6.8	77	83.2	6.0	3.0	2.1	503	65	26	96	1.63	0.9	79	0.17	0.09	6	1.26	2.2
	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	2.2	10	33.6	0.4		0.6	173	14	5	13	0.11	0.1	24	0.01	0.01	6	0.44	0.5
	献立合計	73.4	606	329.0	24.3	22.2	4.9	800	312	78	451	2.70	3.1	199	0.38	0.56	14	2.02	3.1
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	62.6	346	58.8	9.6	4.9	1.7	380	26	30	127	1.06	2.3	90	0.10	0.08	4	0.95	1.0
牛乳 ビビンバ わかめスープ 焼き餃子	わかめスープ	5.1	28	73.2	2.4	0.2	2.1	564	27	27	34	0.63	0.3	160	0.04	0.06	12	1.43	1.6
	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	84.8	584	334.2	21.5	16.2	5.8	1164	288	84	380	1.91	3.7	331	0.29	0.47	20	2.91	3.2
	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
牛乳 コーンご飯	コーンご飯	52.1	241	17.7	4.3	0.7	1.0	272	4	19	70	0.54	0.9	1	0.06	0.02		0.69	0.3
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	10.4	62	98.0	2.7	1.4	2.0	502	31	26	40	1.29	0.3	113	0.05	0.04	23	1.27	1.9
	フライドチキン	4.1	45	1.0		3.2	0.3	117	1	1	2	0.03						0.30	
	カラフルサラダ	3.6	31	38.4	0.9	1.6	0.6	138	15	7	19	0.20	0.1	10	0.03	0.03	29	0.35	1.0
	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	91.9	607	347.6	15.6	19.1	5.7	1132	340	79	349	6.67	2.2	202	0.23	0.41	89	2.87	3.9