

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年12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			
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	44.9	248		4.8	3.9		331	35	16		0.99	0.6		0.08	0.05		0.84	1.5
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	6.4	46	85.3	2.7	1.3	1.2	306	25	12	38	0.22	0.3	127	0.04	0.04	15	0.77	1.5
	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	3.1	19	34.3	0.5	0.6	0.6	143	12	5	16	0.12	0.1	5	0.02	0.02	5	0.36	0.4
	献立合計	75.6	563	319.3	16.1	20.4	4.1	948	395	64	273	5.89	1.9	223	0.24	0.42	24	2.38	5.0
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	39.3	182	7.9	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 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	21.5	149	101.1	6.9	4.0	2.3	682	40	20	57	0.87	0.5	92	0.12	0.07	6	1.69	1.4
	鶏肉のスタミナ炒め	1.6	50	41.0	3.8	3.0	0.7	158	14	9	42	0.18	0.4	17	0.03	0.05	12	0.39	0.5
	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	84.3	587	394.1	23.0	16.5	5.1	961	354	69	403	1.58	2.6	199	0.29	0.54	20	2.37	2.4
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	65.4	341	89.9	8.2	4.3	2.4	546	29	35	127	1.35	1.7	94	0.12	0.07	17	1.39	2.4
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	2.1	32	13.7	1.5	2.0	0.4	99	23	4	18	0.21	0.1	15	0.01	0.01	2	0.23	0.1
	献立合計	76.7	558	236.1	19.7	17.6	4.7	935	264	45	319	8.26	2.7	112	0.40	0.33	19	2.47	3.0
	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	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 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	12.7	116	112.9	7.1	4.1	2.1	486	28	27	81	1.18	0.6	70	0.06	0.06	17	1.21	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	
	小松菜のお浸し	1.8	8	33.6	0.4		0.6	149	26	5	14	0.32	0.1	24	0.02	0.02	8	0.37	0.5
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
献立合計	72.3	519	349.4	21.4	14.9	5.4	839	369	77	416	2.36	2.7	196	0.21	0.46	27	2.33	2.7	
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	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 中華スープ 大学芋 トッポギ	中華スープ	4.0	38	73.8	2.8	1.5	1.5	435	27	12	37	0.35	0.3	93	0.03	0.05	8	1.11	1.1
	大学芋	17.5	87	23.3	0.5	1.8	0.4	41	14	9	16	0.24	0.1	1	0.04	0.01	10	0.10	0.8
	トッポギ	11.8	76	23.2	3.7	1.3	0.9	222	5	6	34	0.15	0.4	13	0.10	0.04	2	0.56	0.3
	献立合計	89.4	553	309.6	17.4	12.9	4.5	783	275	61	334	1.26	2.5	186	0.30	0.42	22	1.97	2.5
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	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 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	6.3	57	62.1	3.3	2.0	1.7	509	14	10	39	0.23	0.4	62	0.10	0.04	7	1.30	1.0
	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	2.5	35	28.4	0.9	2.6	0.5	92	15	8	20	0.22	0.2	9	0.03	0.03	22	0.24	0.9
	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	74.9	626	309.7	21.9	24.9	4.2	1139	279	63	307	1.71	1.6	161	0.31	0.47	32	2.88	4.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年12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		
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	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 味噌すき煮 鶏肉の塩こうじ焼き おかか和え	味噌すき煮	11.1	96	121.1	6.8	3.2	2.2	442	98	33	124	2.14	1.0	96	0.20	0.10	10	1.11	2.9
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.7	71	24.7	5.5	4.8	0.5	120	2	6	54	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.29	
	おかか和え	1.7	9	33.6	0.8	0.1	0.6	149	7	9	13	0.26	0.1	30	0.02	0.03	5	0.37	0.6
	献立合計	69.7	528	368.7	23.5	16.3	5.0	796	336	82	440	3.06	3.3	217	0.37	0.51	18	1.97	3.8
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	54.6	282	127.8	8.7	2.4	2.2	456	58	33	133	1.08	1.6	139	0.22	0.10	17	1.15	2.1
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	12.4	109	29.1	2.6	5.3	0.7	184	8	8	34	0.29	0.2	4	0.04	0.04		0.47	0.9
	ブロックゼリー	8.3	27	25.5			0.1	33			7	0.82					1	0.07	1.2
	献立合計	85.2	556	362.4	18.1	15.6	4.4	758	292	62	366	2.23	2.6	221	0.34	0.46	20	1.90	4.2
	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	46.2	213	8.9	3.6	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
	河内のっぺ	6.1	45	73.9	2.5	1.3	1.7	371	20	23	44	0.57	0.4	124	0.05	0.06	11	0.92	1.6
	たこ焼き	13.6	73	35.2	1.4	1.5	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	2.8	49	32.4	4.5	2.0	0.6	128	5	8	49	0.16	0.7	1	0.16	0.06	2	0.32	0.3
献立合計	78.5	518	330.4	18.8	13.2	4.8	838	266	73	382	1.42	2.9	204	0.35	0.45	18	2.08	2.5	
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	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 磯煮 太刀魚の唐揚げ ごま和え	磯煮	11.5	95	93.0	6.7	2.8	2.0	332	39	32	84	0.63	1.0	100	0.23	0.10	14	0.82	2.4
	太刀魚の唐揚げ	3.5	143	24.2	6.3	11.0	2.4	813	5	12	70	0.10	0.2	20		0.03		2.04	
	ごま和え	1.9	11	33.5	0.6	0.2	0.7	149	20	11	16	0.29	0.1	32	0.02	0.03	8	0.37	0.6
	献立合計	73.1	601	340.0	24.0	22.4	6.8	1379	293	89	419	1.54	3.0	230	0.38	0.47	24	3.44	3.3
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	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 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	18.2	123	78.2	2.7	4.6	1.6	354	38	17	55	0.38	0.3	150	0.06	0.07	21	0.90	2.1
	ハンバーグのケチャップソース	3.6	65	30.8	5.8	5.8	0.6	116	5	9	60	0.25	0.6	3	0.25	0.06	1	0.32	0.3
	水菜のサラダ	2.2	14	35.4	0.4	0.6	0.6	134	25	6	12	0.24	0.1	28	0.01	0.02	8	0.33	0.7
	献立合計	68.5	540	324.5	19.9	22.2	4.3	984	304	64	318	1.38	1.8	259	0.46	0.50	33	2.50	4.4
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	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 トックスープ ユーリンチー ナムル	トックスープ	14.3	94	73.2	5.1	1.7	1.4	398	26	15	48	0.44	0.7	60	0.15	0.06	7	1.00	0.8
	ユーリンチー	6.3	126	31.4	5.8	8.3	0.9	224	5	9	62	0.23	0.6	14	0.03	0.06	2	0.55	0.1
	ナムル	2.1	12	33.7	0.6	0.3	0.5	159	6	4	12	0.11	0.1	33	0.02	0.02	3	0.41	0.5
	献立合計	78.8	583	327.6	21.9	18.7	4.5	866	266	63	370	1.29	3.1	185	0.32	0.46	14	2.16	1.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年12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		
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	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 豚汁 鯖の塩焼き 柚子和え	豚汁	5.8	65	70.7	5.1	2.5	1.8	428	55	22	81	1.39	0.7	67	0.15	0.07	5	1.07	1.9
	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	1.9	8	28.6	0.3		0.6	149	12	4	11	0.09	0.1	20	0.01	0.01	5	0.38	0.4
	献立合計	64.3	557	310.0	22.8	21.7	4.5	701	300	71	425	2.36	2.8	183	0.34	0.54	12	1.77	2.6
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	53.3	294	50.0	8.1	4.1	1.5	326	22	25	108	0.90	2.0	77	0.08	0.07	4	0.82	0.8
牛乳 ビビンバ わかめスープ 焼き餃子	わかめスープ	4.3	24	62.2	2.0	0.2	1.8	482	23	23	29	0.53	0.3	136	0.04	0.05	10	1.22	1.4
	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	74.7	528	314.4	19.7	15.5	5.2	1027	280	75	356	1.65	3.3	294	0.27	0.45	18	2.57	2.8
	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	44.3	205	15.0	3.6	0.6	0.9	233	4	16	59	0.46	0.8	1	0.05	0.02		0.59	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	8.9	53	83.3	2.3	1.2	1.7	427	26	22	34	1.10	0.2	96	0.04	0.03	19	1.08	1.7
	フライドチキン	3.5	38	0.8		2.7	0.3	101	1	1	2	0.03						0.26	
	カラフルサラダ	3.0	26	32.6	0.8	1.4	0.5	121	13	6	16	0.17	0.1	8	0.02	0.03	24	0.31	0.8
	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	81.4	550	324.3	14.5	18.1	5.1	986	332	71	329	6.36	2.1	183	0.21	0.39	81	2.51	3.4