

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年11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(火)	乳酸菌飲料	16.0	81	104.0	4.1	0.1	1.0	50	206		113				0.04	0.20		0.25	0.6
	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
乳酸菌飲料 ご飯 鶏すき 太刀魚の唐揚げ ピリ辛胡瓜	鶏すき	13.5	128	159.5	7.9	4.9	2.7	586	56	44	110	1.09	0.9	97	0.08	0.08	14	1.47	2.4
	太刀魚の唐揚げ	3.3	142	24.1	6.3	11.0	2.4	813	5	12	70	0.10	0.2	20		0.03		2.04	
	ピリ辛胡瓜	1.2	9	27.5	0.4	0.4	0.7	225	14	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.57	0.4
	献立合計	96.1	646	327.0	23.6	17.2	7.1	1675	285	81	381	1.96	2.3	125	0.20	0.34	19	4.33	3.8
2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 河内のっぺ 河内のっぺ 鮭の塩焼き おかか和え みかんゼリー	河内のっぺ	8.7	84	102.4	4.9	3.3	2.1	463	25	19	73	0.47	0.6	99	0.06	0.06	9	1.15	2.0
	鮭の塩焼き			80	26.6	7.8	5.0	0.6	15	7	11	100	0.12	0.2	64	0.05	0.05		0.04
	おかか和え	2.4	11	45.8	0.6	0.1	0.8	204	27	7	18	0.25	0.1	22	0.01	0.02	9	0.52	0.6
	みかんゼリー	8.1	33	41.8	0.1		0.1	18	1	2	2			11	0.01	0.01	49	0.05	0.2
献立合計	90.8	631	409.0	25.0	16.9	5.3	785	291	78	459	1.53	2.8	274	0.28	0.47	70	1.96	3.1	
4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	
	麻婆丼	69.8	372	87.0	12.1	3.9	2.2	301	183	68	241	5.73	1.7	17	0.25	0.08	1	0.72	3.3
牛乳 麻婆丼 春雨スープ ごま団子	春雨スープ	13.6	65	96.8	2.8	0.1	2.3	638	57	17	41	0.57	0.3	151	0.03	0.04	13	1.64	1.3
	ごま団子	14.6	93	12.2	1.0	3.5	0.1	4	4	9	24	0.27	0.1		0.03	0.01			0.5
	献立合計	107.9	668	376.0	22.7	15.4	6.0	1027	470	115	498	6.61	3.0	247	0.39	0.43	16	2.56	5.1
7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	53.5	247	10.3	4.2	0.6	0.3	1	3	16	66	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3
牛乳 減量ご飯 醤油ラーメン 肉野菜炒め 鮭ふりかけ	醤油ラーメン	26.4	178	125.2	9.4	3.9	2.7	864	19	19	67	0.33	0.7	87	0.16	0.08	5	2.23	1.1
	肉野菜炒め	2.0	78	56.3	6.1	4.9	1.0	242	17	12	65	0.25	0.6	15	0.04	0.07	15	0.59	0.6
	鮭ふりかけ	1.3	7		0.2	0.1	0.3	124	6			0.07						0.31	
献立合計	93.1	648	371.8	26.8	17.4	5.7	1315	272	68	390	1.23	3.1	180	0.33	0.47	22	3.34	2.1	
8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 豆腐の味噌汁 かぼちゃの天ぷら 人参しりしり	豆腐の味噌汁	9.6	73	83.7	4.1	2.6	2.4	560	148	45	133	3.76	0.5	6	0.05	0.05	7	1.42	3.1
	かぼちゃの天ぷら	15.9	167	36.4	1.1	11.1	0.7	90	11	13	25	0.29	0.2	152	0.04	0.04	20	0.23	1.6
	人参しりしり	2.5	27	25.2	1.1	1.5	0.6	135	7	5	19	0.13	0.1	166	0.02	0.02	1	0.35	0.6
献立合計	100.0	692	337.2	18.0	23.7	5.4	870	396	101	444	4.85	2.7	402	0.25	0.43	30	2.20	5.7	
9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	
	木の葉丼	76.6	394	121.9	12.1	3.3	2.8	679	41	38	183	1.51	1.8	126	0.12	0.16	7	1.72	2.3
牛乳 木の葉丼 鮭の唐揚げ 柚子和え	鮭の唐揚げ	4.1	98	25.3	5.5	6.4	1.0	283	23	11	65	0.30	0.3	2	0.04	0.04		0.71	0.1
	柚子和え	3.0	13	46.1	0.5	0.1	0.8	201	20	6	18	0.14	0.1	45	0.02	0.02	8	0.51	0.7
	献立合計	93.5	643	373.4	24.9	17.6	6.1	1248	310	76	457	1.99	3.0	251	0.25	0.52	17	3.14	3.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年11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		
10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	
	レーズンパン	37.0	200	7.8	5.1	3.0	0.3	1	64	14	35	0.55	0.4		0.06	0.03			1.5
牛乳 レーズンパン 冬瓜のスープ煮 BBQチキン ツナポテトサラダ	冬瓜のスープ煮	6.4	102	116.8	5.0	6.6	2.4	674	29	16	60	0.35	0.7	85	0.16	0.06	30	1.71	1.7
	BBQチキン	1.9	100	36.7	7.6	6.4	0.9	235	3	11	78	0.24	0.8	18	0.03	0.08	2	0.58	0.1
	ツナポテトサラダ	7.4	105	36.7	1.7	7.7	0.8	162	3	10	32	0.26	0.1	2	0.05	0.02	12	0.41	0.4
	献立合計	62.5	644	378.0	26.2	31.6	5.9	1156	325	72	397	1.44	2.8	183	0.39	0.51	46	2.90	3.7
11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 蒸ししゅうまい 豚キムチ	トックスープ	17.7	105	94.4	4.3	1.9	1.9	566	39	18	46	0.61	0.9	81	0.05	0.05	11	1.42	1.3
	蒸ししゅうまい	7.2	43	22.0	3.1	0.2	0.5	152	6	6	27	0.13	0.1	1	0.02	0.01	2	0.40	0.4
	豚キムチ	4.9	61	42.2	6.1	2.7	2.3	731	13	12	66	0.24	0.9	11	0.21	0.08	6	1.86	0.4
	献立合計	101.4	632	351.1	25.2	13.4	6.5	1534	288	75	406	1.66	3.8	171	0.43	0.47	21	3.88	2.6
14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	
牛乳 秋野菜の米粉カレーライス ハンバーグ こんにゃく寒天のサラダ	秋野菜の米粉カレーライス	89.9	474	121.9	10.8	6.7	3.3	787	47	46	169	1.76	2.4	128	0.18	0.11	12	1.99	3.5
	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
	こんにゃく寒天のサラダ	3.2	41	39.2	0.7	3.1	0.5	120	19	8	17	0.17	0.1	4	0.02	0.01	13	0.30	1.0
	献立合計	105.2	713	369.8	24.0	23.4	5.8	1054	297	83	436	2.20	3.9	212	0.52	0.49	29	2.67	4.7
15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 わかめスープ 焼き餃子 ナムル ヨーグルト	わかめスープ	7.2	46	105.5	3.1	1.1	2.5	630	136	35	89	2.90	0.3	142	0.04	0.04	11	1.61	2.6
	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
	ナムル	1.1	11	32.6	0.7	0.7	0.7	184	14	12	14	0.35	0.2	40	0.02	0.04	6	0.46	0.7
	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	96.9	625	407.2	20.7	16.3	6.0	1065	473	100	467	4.11	2.9	290	0.30	0.53	22	2.67	4.4	
16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	
	栗ごはん	61.9	282	18.6	4.7	0.7	1.4	448	13	19	73	0.60	1.0		0.06	0.02		1.13	0.4
牛乳 栗ごはん すまし汁 鯖の塩焼き キャベツの炒め物	すまし汁	5.0	60	72.8	4.5	2.5	1.9	576	21	14	53	0.28	0.4	61	0.03	0.05	8	1.44	1.2
	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	
	キャベツの炒め物	2.4	26	41.4	1.4	1.4	0.6	139	17	7	23	0.20	0.1	43	0.02	0.02	14	0.35	0.8
	献立合計	79.3	637	334.7	24.3	23.2	5.8	1288	281	73	424	1.48	2.8	200	0.25	0.53	25	3.25	2.3
17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 コーンポタージュ フランクフルト 大根サラダ	コーンポタージュ	23.0	221	140.6	8.1	10.8	2.4	538	22	27	116	0.50	0.8	106	0.12	0.12	17	1.36	1.9
	フランクフルト	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
	大根サラダ	3.0	29	35.8	0.4	1.8	0.5	117	9	4	11	0.10	0.1	3	0.01	0.01	4	0.29	0.5
	献立合計	83.9	794	380.4	27.0	36.3	5.4	1433	272	74	380	1.49	2.6	193	0.53	0.56	24	3.61	4.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年11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		
18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	五目煮	11.4	113	158.7	7.0	4.5	2.4	475	53	28	109	0.81	0.9	140	0.09	0.09	25	1.17	2.6
	焼きししやも	0.1	35	13.9	3.1	2.3	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	炒り豆腐	4.3	58	48.9	5.4	2.3	1.2	204	91	27	103	2.56	0.5	68	0.18	0.05	1	0.52	1.5
	青菜ふりかけ(クラス付け)	0.5	2		0.1		0.5	196	3		1	0.03		3				0.50	0.1
	献立合計	88.0	632	413.9	27.3	17.7	6.5	1078	448	106	552	4.36	3.7	314	0.41	0.53	28	2.70	4.7
21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	豚じゃが	21.1	149	161.1	9.1	3.4	2.5	465	44	32	125	0.81	1.4	128	0.33	0.12	25	1.16	2.9
	卵焼き	2.8	65	38.4	4.5	3.7	0.7	167	18	5	65	0.65	0.5	53		0.15		0.45	0.1
	胡瓜のごま塩和え	1.3	9	27.5	0.4	0.4	0.7	224	14	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.57	0.4
	献立合計	97.1	647	418.9	25.6	16.0	5.7	942	306	83	470	2.27	3.8	268	0.48	0.61	32	2.39	3.7
22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	八宝菜	9.9	103	148.4	8.4	3.4	2.5	571	60	26	117	0.71	1.3	169	0.30	0.14	20	1.44	2.2
	鶏肉の唐揚げ	5.6	152	33.0	7.5	10.6	0.7	140	3	10	76	0.23	0.7	18	0.03	0.08	1	0.33	
	フルーツ白玉	16.8	73	37.4	0.8	0.1	0.1	1	2	2	7	0.22	0.2	7	0.01	0.01	3		0.2
	献立合計	104.3	752	410.7	28.4	22.6	5.0	797	296	77	468	1.84	4.2	272	0.50	0.56	26	1.98	2.8
24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	
	クロワッサン	25.0	228		3.4	11.9		203	17	8		0.37	0.4	88	0.06	0.05		0.51	0.9
牛乳 クロワッサン	ミネストローネ	9.2	88	111.2	5.3	3.4	2.6	746	31	18	64	0.37	0.8	93	0.18	0.07	21	1.90	1.8
	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
	ツナのマリネ	2.2	42	33.1	1.4	3.0	0.7	176	8	5	21	0.17	0.1		0.01	0.01	3	0.43	0.4
	献立合計	56.6	641	356.2	23.1	34.8	5.3	1331	292	63	332	1.20	2.2	270	0.36	0.48	27	3.35	3.7
25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	豚肉とコーンの炒め物	17.8	122	130.3	6.7	2.9	2.2	421	66	28	101	0.80	0.9	188	0.23	0.13	30	1.07	2.0
	鯉のケチャップ煮	11.3	135	43.5	12.3	4.1	1.6	332	8	23	140	1.03	0.4	6	0.07	0.08	1	0.84	0.1
	みかん	9.5	36	69.8	0.4	0.1	0.2	1	14	9	10	0.08	0.1	70	0.06	0.03	28		0.6
	献立合計	110.2	715	436.0	31.0	15.7	5.8	839	319	100	517	2.58	3.4	342	0.50	0.57	60	2.11	3.1
28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	53.5	247	10.3	4.2	0.6	0.3	1	3	16	66	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3
牛乳 減量ご飯	五目うどん	19.1	121	101.1	5.1	2.8	2.6	778	45	18	68	0.43	0.5	141	0.06	0.07	10	1.95	1.9
	秋刀魚の照り焼き	2.8	131	25.9	7.3	9.4	0.7	186	10	10	68	0.52	0.3	6		0.11		0.46	
	お浸し	2.1	10	45.9	0.7		0.7	205	26	7	15	0.33	0.1	39	0.02	0.03	7	0.53	0.6
	献立合計	87.4	648	363.2	24.0	20.8	5.8	1254	311	72	408	1.87	2.8	264	0.22	0.53	19	3.14	2.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年11月分

小学5・6年生用

4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		
29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	
	ハヤシライス	81.2	451	109.2	13.0	7.0	3.1	757	28	40	178	1.22	2.3	102	0.33	0.13	6	1.91	2.4
牛乳 ハヤシライス 鶏肉のハーブ焼き キャベツのサラダ	鶏肉のハーブ焼き		96	31.8	7.5	6.9	0.7	163	3	9	74	0.18	0.7	18	0.03	0.08	1	0.39	
	キャベツのサラダ	4.8	28	40.0	0.8	0.8	0.7	192	16	7	18	0.14	0.1	2	0.02	0.02	14	0.48	0.7
	献立合計	95.9	714	361.0	28.1	22.5	6.0	1197	274	78	461	1.59	3.9	200	0.47	0.55	24	2.99	3.0
30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 沢煮椀 里芋コロッケ のり和え	沢煮椀	4.4	58	70.0	5.3	2.2	1.9	505	17	17	69	0.36	0.8	89	0.20	0.08	6	1.26	1.4
	里芋コロッケ	12.5	148	31.8	3.0	9.6	0.7	176	9	10	32	0.30	0.3	107	0.04	0.02	2	0.45	0.8
	のり和え	3.2	15	45.0	0.9	0.1	1.0	206	22	13	24	0.42	0.2	84	0.03	0.05	10	0.52	0.9
	献立合計	91.6	644	339.3	20.9	20.5	5.3	972	278	79	392	1.75	3.2	358	0.41	0.48	19	2.44	3.4