

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年11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(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	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
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	11.7	111	138.7	6.9	4.3	2.3	510	49	38	96	0.95	0.7	84	0.07	0.07	13	1.28	2.1
	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	1.1	8	23.9	0.3	0.3	0.6	194	12	6	11	0.12	0.1	7	0.01	0.01	4	0.49	0.3
	献立合計	86.4	593	301.2	21.9	16.4	6.6	1568	276	72	356	1.72	2.0	111	0.18	0.33	16	4.06	3.4
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	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 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	7.5	73	89.1	4.2	2.9	1.8	401	22	17	63	0.41	0.5	86	0.05	0.06	8	1.00	1.7
	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	2.1	10	39.8	0.5		0.7	175	23	6	16	0.22	0.1	19	0.01	0.02	8	0.44	0.5
	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	81.6	583	388.1	23.7	16.4	4.9	695	284	73	438	1.35	2.6	258	0.26	0.46	67	1.73	2.8
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	60.7	323	75.6	10.5	3.4	1.9	260	159	60	210	4.98	1.5	15	0.22	0.07	1	0.62	2.9
牛乳 麻婆丼 春雨スープ ごま団子	春雨スープ	11.9	57	84.1	2.4	0.1	2.0	553	49	15	35	0.50	0.3	132	0.03	0.04	11	1.42	1.1
	ごま団子	14.6	92	12.2	1.0	3.3	0.1	4	4	9	24	0.27	0.1		0.03	0.01			0.5
	献立合計	97.0	609	352.0	20.7	14.7	5.4	902	438	104	461	5.78	2.7	225	0.35	0.42	14	2.24	4.5
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	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 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	23.0	155	108.8	8.2	3.4	2.3	751	16	17	59	0.28	0.6	75	0.14	0.07	4	1.94	1.0
	肉野菜炒め	1.7	68	48.9	5.3	4.3	0.9	207	15	11	57	0.21	0.5	13	0.03	0.06	13	0.51	0.5
	鮭ふりかけ	1.3	7		0.2	0.1	0.3	124	6			0.07						0.31	
	献立合計	82.4	582	346.8	24.2	16.1	5.2	1167	267	62	364	1.09	2.8	166	0.30	0.45	20	2.96	1.9
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	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 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	8.4	63	72.8	3.6	2.3	2.1	487	129	39	115	3.27	0.4	5	0.04	0.04	6	1.23	2.7
	かぼちゃの天ぷら	13.8	145	31.7	0.9	9.6	0.6	78	9	11	22	0.25	0.2	132	0.03	0.04	17	0.20	1.4
	人参しりしり	2.2	24	21.9	1.0	1.3	0.5	117	6	4	16	0.11	0.1	144	0.02	0.02	1	0.30	0.6
	献立合計	88.6	621	316.8	16.6	21.6	4.9	767	374	91	411	4.23	2.4	360	0.23	0.42	26	1.94	5.0
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	66.6	343	106.0	10.5	2.9	2.5	590	36	33	159	1.32	1.5	109	0.10	0.14	6	1.49	2.0
牛乳 木の葉丼 鮭の唐揚げ 柚子和え	鮭の唐揚げ	3.8	90	24.8	5.5	5.7	1.0	265	22	11	65	0.28	0.3	2	0.04	0.04		0.66	0.1
	柚子和え	2.6	11	40.1	0.4		0.7	174	17	5	15	0.12	0.1	39	0.02	0.01	7	0.44	0.6
	献立合計	82.8	582	350.9	23.3	16.5	5.6	1113	302	70	431	1.76	2.7	229	0.24	0.50	15	2.80	2.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年11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		
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	32.3	175	6.8	4.4	2.6	0.3	1	56	13	31	0.48	0.4		0.06	0.03			1.3
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	5.6	89	101.6	4.4	5.8	2.0	584	25	14	52	0.30	0.6	74	0.14	0.05	26	1.48	1.5
	BBQチキン	1.6	87	31.9	6.6	5.6	0.8	204	3	9	67	0.21	0.7	16	0.03	0.07	2	0.50	
	ツナポテトサラダ	6.4	99	32.1	1.5	7.5	0.7	144	3	9	29	0.23	0.1	2	0.04	0.02	11	0.36	0.4
	献立合計	55.9	587	352.4	23.7	29.3	5.3	1018	313	65	371	1.26	2.6	170	0.35	0.48	40	2.55	3.2
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	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 蒸ししゅうまい 豚キムチ	トックスープ	15.4	91	82.1	3.8	1.7	1.7	492	34	16	40	0.53	0.7	70	0.04	0.05	10	1.24	1.1
	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	4.3	53	36.7	5.3	2.4	2.0	636	11	10	58	0.21	0.8	10	0.19	0.07	5	1.61	0.4
	献立合計	90.7	574	331.8	23.3	12.7	5.9	1365	281	69	382	1.47	3.4	159	0.38	0.45	19	3.45	2.3
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	78.1	412	106.0	9.4	5.8	2.9	683	41	40	147	1.53	2.0	112	0.16	0.10	11	1.72	3.0
	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	2.9	40	34.3	0.6	3.1	0.5	111	17	7	15	0.15	0.1	4	0.02	0.01	12	0.28	0.9
	献立合計	93.2	650	349.0	22.6	22.5	5.3	940	288	76	412	1.95	3.5	195	0.50	0.48	26	2.39	4.1
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	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 わかめスープ 焼き餃子 ナムル ヨーグルト	わかめスープ	6.3	40	91.8	2.7	1.0	2.2	546	118	31	78	2.52	0.3	124	0.03	0.04	10	1.40	2.3
	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	0.9	10	28.3	0.6	0.6	0.6	156	12	11	12	0.30	0.2	35	0.02	0.03	5	0.39	0.6
	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	88.1	582	387.7	19.6	16.0	5.6	953	453	92	444	3.60	2.7	267	0.29	0.52	20	2.39	3.9	
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	53.8	245	16.2	4.1	0.6	1.2	390	12	17	64	0.52	0.9		0.05	0.01		0.99	0.3
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	4.3	52	63.3	3.9	2.2	1.7	501	18	13	46	0.25	0.4	53	0.03	0.05	7	1.25	1.0
	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	2.1	23	36.0	1.2	1.2	0.5	120	15	6	20	0.17	0.1	37	0.02	0.02	13	0.30	0.7
	献立合計	70.3	589	317.4	22.9	22.6	5.3	1134	274	68	405	1.34	2.6	186	0.24	0.53	22	2.86	2.0
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	42.2	244		5.1	4.2		361	12	14		0.57		1	0.08	0.05		0.91	1.6
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	20.0	192	122.3	7.1	9.4	2.1	468	19	23	101	0.44	0.7	92	0.11	0.11	15	1.19	1.7
	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	2.6	25	31.1	0.3	1.6	0.4	100	8	4	10	0.09	0.1	3	0.01	0.01	4	0.24	0.4
	献立合計	76.7	739	357.4	25.4	34.2	5.0	1313	267	69	364	1.36	2.5	179	0.51	0.55	21	3.31	3.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年11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		
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	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 五目煮 焼きししやも 炒り豆腐 青菜ふりかけ	五目煮	9.9	99	138.0	6.1	3.9	2.1	413	46	25	95	0.70	0.8	122	0.08	0.08	21	1.02	2.3
	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	3.8	51	42.5	4.7	2.0	1.0	177	79	24	90	2.23	0.4	60	0.16	0.05	1	0.45	1.3
	青菜ふりかけ(クラス付け)	0.4	2		0.1		0.4	170	2		1	0.03		3				0.43	0.1
	献立合計	78.1	574	385.3	25.0	16.7	5.9	963	428	97	515	3.84	3.4	287	0.37	0.51	25	2.41	4.1
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	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 豚じゃが 卵焼き 胡瓜のごま塩和え	豚じゃが	18.3	129	140.1	7.9	2.9	2.2	405	38	28	108	0.70	1.2	112	0.29	0.11	22	1.01	2.5
	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	1.1	8	23.9	0.3	0.3	0.6	193	12	6	11	0.12	0.1	7	0.01	0.01	4	0.49	0.3
	献立合計	86.4	591	392.8	23.7	15.4	5.2	851	298	75	443	2.07	3.5	250	0.43	0.59	28	2.16	3.2
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	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 八宝菜 鶏肉の唐揚げ フルーツ白玉	八宝菜	8.6	89	129.1	7.3	2.9	2.2	497	52	23	102	0.62	1.2	147	0.27	0.12	17	1.25	1.9
	鶏肉の唐揚げ	4.9	132	28.7	6.5	9.2	0.6	121	3	8	66	0.20	0.6	16	0.03	0.07	1	0.29	
	フルーツ白玉	14.6	64	32.5	0.7	0.1	0.1	1	2	2	6	0.20	0.1	6	0.01	0.01	3		0.1
	献立合計	92.3	674	380.7	25.6	20.7	4.6	704	287	70	432	1.61	3.7	246	0.44	0.52	23	1.75	2.4
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	20.8	190		2.8	9.9		169	14	7		0.31	0.3	73	0.05	0.05		0.43	0.8
牛乳 クロワッサン ミネストローネ 白身魚フライ ツナのマリネ	ミネストローネ	8.0	77	96.7	4.6	3.0	2.2	649	27	16	55	0.32	0.7	81	0.15	0.06	19	1.65	1.6
	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	1.9	36	28.8	1.2	2.7	0.6	152	7	5	18	0.14	0.1		0.01	0.01	3	0.37	0.4
献立合計	50.9	586	337.3	21.7	32.0	4.9	1176	284	58	321	1.07	2.1	243	0.33	0.47	24	2.95	3.2	
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	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 豚肉とコーンの炒め物 鯉のケチャップ煮 みかん	豚肉とコーンの炒め物	15.5	106	113.3	5.8	2.5	1.9	366	58	25	88	0.69	0.8	164	0.20	0.12	26	0.93	1.7
	鯉のケチャップ煮	9.8	117	37.8	10.7	3.6	1.4	288	7	20	121	0.89	0.4	5	0.06	0.07	1	0.73	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	98.7	646	411.8	27.9	14.6	5.2	740	308	90	476	2.27	3.1	317	0.45	0.54	56	1.86	2.7
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	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 減量ご飯 五目うどん 秋刀魚の照り焼き お浸し	五目うどん	16.6	105	87.9	4.4	2.5	2.3	677	39	16	59	0.37	0.5	122	0.05	0.06	9	1.70	1.6
	秋刀魚の照り焼き	2.4	130	25.6	7.2	9.4	0.7	168	10	10	68	0.52	0.3	6		0.11		0.42	
	お浸し	1.9	9	39.9	0.6		0.6	177	22	6	13	0.29	0.1	34	0.01	0.02	6	0.45	0.5
	献立合計	77.3	597	342.3	22.7	20.3	5.2	1107	302	67	388	1.70	2.6	241	0.20	0.52	17	2.77	2.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年11月分

小学3・4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	70.6	392	95.0	11.3	6.1	2.7	658	25	35	155	1.07	2.0	89	0.29	0.12	5	1.66	2.1
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		84	27.6	6.5	6.0	0.6	140	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.34	
	キャベツのサラダ	4.2	24	34.8	0.7	0.7	0.6	166	14	6	16	0.12	0.1	2	0.02	0.02	13	0.42	0.6
	献立合計	84.7	639	337.4	25.3	20.6	5.4	1048	268	70	426	1.39	3.5	184	0.42	0.52	21	2.62	2.7
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	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 沢煮椀 里芋コロッケ のり和え	沢煮椀	3.8	51	60.9	4.6	1.9	1.6	439	14	15	60	0.31	0.7	77	0.17	0.07	5	1.10	1.2
	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	2.8	13	39.1	0.8	0.1	0.8	178	19	11	21	0.36	0.1	73	0.03	0.05	9	0.45	0.7
	献立合計	82.9	599	322.7	19.5	20.1	4.9	877	272	73	371	1.57	2.9	335	0.37	0.46	17	2.20	3.1