栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4 年 11 月分　　小学1・2年生用

献立名	料理名	（一人当り栄養素）																	
		炭水化物 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	灰分 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	Ｃａ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン Ｂ１ mg	ビタミン Ｂ２ mg	ビタミン C mg	塩分 g	食物繊維 g
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	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
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	10.0	94	117.9	5.8	3.6	2.0	433	41	32	81	0.81	0.6	72	0.06	0.06	11	1.09	1.8
	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	0.9	7	20.3	0.3	0.3	0.5	167	10	5	10	0.10	0.1	6	0.01	0.01	3	0.42	0.3
	献立合計	76.7	539	275.3	20.2	15.6	6.1	1464	266	63	330	1.49	1.7	97	0.16	0.31	14	3.80	3.0
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	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 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	6.4	62	75.7	3.6	2.5	1.5	343	19	14	54	0.35	0.4	73	0.04	0.05	6	0.85	1.4
	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	1.8	8	33.8	0.4		0.6	151	20	5	13	0.19	0.1	17	0.01	0.02	7	0.38	0.4
	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	72.4	535	367.2	22.4	15.9	4.5	612	276	67	417	1.18	2.3	242	0.25	0.44	65	1.53	2.4
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	51.6	275	64.3	9.0	2.9	1.6	223	135	51	178	4.23	1.3	13	0.19	0.06	1	0.53	2.4
牛乳 麻婆丼 春雨スープ ごま団子	春雨スープ	10.1	48	71.5	2.1	0.1	1.7	472	42	13	30	0.42	0.2	112	0.02	0.03	9	1.21	0.9
	ごま団子	14.6	90	12.2	1.0	3.2	0.1	4	4	9	24	0.27	0.1		0.03	0.01			0.5
	献立合計	86.2	551	328.0	18.8	14.0	4.8	784	407	93	424	4.96	2.5	203	0.32	0.40	12	1.95	3.9
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	39.6	183	7.6	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 醤油ラーメン 肉野菜炒め 鮭ふりかけ	醤油ラーメン	19.5	131	92.5	7.0	2.9	2.0	639	14	14	50	0.24	0.5	64	0.12	0.06	4	1.65	0.8
	肉野菜炒め	1.5	58	41.6	4.5	3.6	0.7	180	13	9	48	0.18	0.5	11	0.03	0.05	11	0.44	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	71.8	517	321.8	21.6	14.9	4.7	1028	262	56	338	0.94	2.5	153	0.27	0.43	17	2.61	1.6
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	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 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	7.1	54	61.8	3.0	1.9	1.8	414	109	33	98	2.78	0.3	4	0.04	0.03	5	1.05	2.3
	かぼちゃの天ぷら	11.8	124	26.9	0.8	8.2	0.5	66	8	10	18	0.21	0.1	112	0.03	0.03	15	0.17	1.2
	人参しりしり	1.8	20	18.6	0.8	1.1	0.4	100	5	3	14	0.09	0.1	122	0.02	0.01	1	0.26	0.5
	献立合計	77.2	551	296.4	15.1	19.6	4.4	665	352	81	379	3.61	2.2	317	0.21	0.40	23	1.68	4.2
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	56.6	291	90.1	9.0	2.4	2.1	502	31	28	135	1.12	1.3	93	0.09	0.12	5	1.27	1.7
牛乳 木の葉丼 鯵の唐揚げ 柚子和え	鯵の唐揚げ	3.5	83	24.2	5.5	5.1	0.9	246	22	11	65	0.27	0.3	2	0.04	0.04		0.61	0.1
	柚子和え	2.2	10	34.1	0.4		0.6	149	15	4	13	0.11	0.1	33	0.01	0.01	6	0.38	0.5
	献立合計	72.2	522	328.5	21.6	15.4	5.0	981	293	64	405	1.53	2.5	206	0.22	0.48	13	2.47	2.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4 年 11 月分　　小学1・2年生用

献立名	料理名	（一人当り栄養素）																	
		炭水化物 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	灰分 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	Ｃａ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン Ｂ１ mg	ビタミン Ｂ２ mg	ビタミン C mg	塩分 g	食物繊維 g
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	27.7	150	5.9	3.8	2.3	0.2	1	48	11	27	0.41	0.3		0.05	0.02			1.1
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	4.8	75	86.3	3.7	4.9	1.7	498	21	12	44	0.26	0.5	63	0.12	0.05	22	1.27	1.3
	BBQチキン	1.4	74	27.1	5.6	4.8	0.7	174	2	8	57	0.18	0.6	13	0.03	0.06	1	0.43	
	ツナポテトサラダ	5.5	92	27.5	1.3	7.3	0.6	135	2	8	25	0.20	0.1	2	0.04	0.02	9	0.34	0.3
	献立合計	49.2	529	326.8	21.2	27.1	4.8	892	301	59	345	1.09	2.3	156	0.31	0.46	35	2.24	2.7
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	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 蒸ししゅうまい 豚キムチ	トックスープ	13.1	78	69.8	3.2	1.4	1.4	418	28	13	34	0.45	0.6	60	0.04	0.04	8	1.05	1.0
	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	3.6	45	31.2	4.5	2.0	1.7	541	9	9	49	0.18	0.7	8	0.16	0.06	4	1.37	0.3
	献立合計	80.1	517	312.4	21.3	12.0	5.3	1195	274	63	358	1.28	3.1	147	0.34	0.43	17	3.03	2.0
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	
	秋野菜の米粉カレーライス	66.4	351	90.1	8.0	5.0	2.4	582	35	34	125	1.30	1.7	95	0.13	0.08	9	1.47	2.6
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	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	2.5	34	29.1	0.5	2.6	0.4	96	14	6	13	0.13	0.1	3	0.01	0.01	10	0.24	0.7
	献立合計	81.1	582	327.9	21.1	21.2	4.8	825	280	69	388	1.70	3.2	178	0.47	0.46	22	2.10	3.5
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	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 わかめスープ 焼き餃子 ナムル ヨーグルト	わかめスープ	5.4	34	78.0	2.3	0.8	1.9	466	100	26	66	2.15	0.2	105	0.03	0.03	8	1.19	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
	ナムル	0.8	9	24.1	0.5	0.5	0.5	137	10	9	10	0.26	0.1	30	0.02	0.03	4	0.34	0.5
	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	79.3	539	368.2	18.5	15.6	5.1	854	433	83	421	3.10	2.5	243	0.27	0.51	18	2.14	3.5
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	45.7	209	13.8	3.5	0.5	1.0	331	10	14	54	0.44	0.8		0.04	0.01		0.84	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	3.7	45	53.8	3.3	1.9	1.4	426	15	11	39	0.21	0.3	45	0.02	0.04	6	1.06	0.9
	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	
	キャベツの炒め物	1.8	19	30.6	1.1	1.0	0.5	104	13	5	17	0.14	0.1	32	0.02	0.01	11	0.26	0.6
	献立合計	61.2	541	300.0	21.5	22.0	4.8	985	267	62	385	1.20	2.4	173	0.22	0.52	19	2.49	1.7
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	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
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	17.0	164	103.9	6.0	8.0	1.8	398	16	20	86	0.37	0.6	79	0.09	0.09	13	1.01	1.4
	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	2.2	22	26.4	0.3	1.3	0.4	87	7	3	8	0.07	0.1	2	0.01	0.01	3	0.21	0.4
	献立合計	65.6	663	334.4	23.4	31.8	4.7	1164	261	62	347	1.18	2.4	164	0.48	0.52	19	2.93	3.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4 年 11 月分　　小学1・2年生用

献立名	料理名	（一人当り栄養素）																	
		炭水化物 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	灰分 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	Ｃａ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン Ｂ１ mg	ビタミン Ｂ２ mg	ビタミン C mg	塩分 g	食物繊維 g
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	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 五目煮 焼きししゃも 炒り豆腐 青菜ふりかけ	五目煮	8.5	84	117.3	5.2	3.3	1.8	351	39	21	81	0.60	0.7	104	0.06	0.07	18	0.87	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	
	炒り豆腐	3.2	43	36.1	4.0	1.7	0.9	151	68	20	76	1.89	0.4	51	0.13	0.04	1	0.38	1.1
	青菜ふりかけ(クラス付け)	0.4	2		0.1		0.4	145	2		1	0.03		2				0.37	0.1
	献立合計	68.3	515	356.7	22.8	15.7	5.3	850	409	87	478	3.31	3.1	259	0.33	0.49	21	2.12	3.5
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	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 豚じゃが 卵焼き 胡瓜のごま塩和え	豚じゃが	15.6	110	119.1	6.7	2.5	1.9	344	32	24	92	0.60	1.0	95	0.24	0.09	19	0.86	2.1
	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	0.9	7	20.3	0.3	0.3	0.5	166	10	5	10	0.10	0.1	6	0.01	0.01	3	0.42	0.3
	献立合計	75.8	535	366.7	21.9	14.8	4.8	763	290	68	416	1.86	3.2	232	0.38	0.57	24	1.94	2.7
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	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 八宝菜 鶏肉の唐揚げ フルーツ白玉	八宝菜	7.3	76	109.7	6.2	2.5	1.9	424	45	19	86	0.52	1.0	125	0.22	0.11	15	1.07	1.6
	鶏肉の唐揚げ	4.2	112	24.4	5.5	7.8	0.5	102	2	7	56	0.17	0.5	13	0.02	0.06	1	0.24	
	フルーツ白玉	12.4	54	27.6	0.6	0.1	0.1	1	2	2	5	0.17	0.1	5	0.01		2		0.1
	献立合計	80.4	595	350.7	22.8	18.8	4.1	611	278	62	396	1.38	3.3	221	0.39	0.49	20	1.52	2.1
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	16.7	152		2.3	7.9		135	11	5		0.25	0.2	58	0.04	0.04		0.34	0.6
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	6.8	65	82.2	3.9	2.6	1.9	552	23	13	47	0.28	0.6	68	0.13	0.05	16	1.40	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
	ツナのマリネ	1.6	31	24.5	1.0	2.3	0.5	132	6	4	15	0.12	0.1		0.01	0.01	3	0.32	0.3
	献立合計	45.3	531	318.5	20.2	29.2	4.5	1025	276	54	310	0.94	1.9	216	0.29	0.45	20	2.57	2.8
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	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 豚肉とコーンの炒め物 鰹のケチャップ煮 みかん	豚肉とコーンの炒め物	13.2	90	96.3	4.9	2.1	1.6	311	49	21	74	0.59	0.7	139	0.17	0.10	22	0.79	1.5
	鰹のケチャップ煮	8.4	100	32.1	9.1	3.0	1.2	245	6	17	103	0.76	0.3	5	0.05	0.06		0.62	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	87.2	577	387.6	24.9	13.6	4.7	642	298	81	435	1.95	2.7	292	0.41	0.51	52	1.61	2.4
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	39.6	183	7.6	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 五目うどん 秋刀魚の照り焼き お浸し	五目うどん	14.1	90	74.7	3.8	2.1	1.9	575	33	13	50	0.32	0.4	104	0.05	0.05	7	1.44	1.4
	秋刀魚の照り焼き	2.0	128	25.2	7.2	9.4	0.6	151	10	10	68	0.52	0.3	6		0.11		0.37	
	お浸し	1.6	8	33.9	0.5		0.5	152	19	5	11	0.25	0.1	29	0.01	0.02	5	0.39	0.4
	献立合計	67.2	546	321.5	21.4	19.9	4.7	963	292	61	369	1.53	2.4	217	0.18	0.50	15	2.41	2.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4 年 11 月分　　小学1・2年生用

献立名	料理名	（一人当り栄養素）																	
		炭水化物 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	灰分 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	Ｃａ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン Ｂ１ mg	ビタミン Ｂ２ mg	ビタミン C mg	塩分 g	食物繊維 g
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	60.0	334	80.7	9.6	5.1	2.3	560	21	30	132	0.91	1.7	75	0.25	0.10	5	1.42	1.8
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		71	23.5	5.5	5.1	0.5	121	2	7	54	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.29	
	キャベツのサラダ	3.5	21	29.6	0.6	0.6	0.6	143	12	6	13	0.11	0.1	2	0.02	0.02	11	0.36	0.5
	献立合計	73.5	564	313.8	22.6	18.7	4.8	908	262	63	391	1.19	3.1	168	0.37	0.48	18	2.27	2.3
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	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 沢煮椀 里芋コロッケ のり和え	沢煮椀	3.2	43	51.8	4.0	1.6	1.4	373	12	13	51	0.27	0.6	65	0.14	0.06	4	0.93	1.0
	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	2.4	11	33.3	0.7	0.1	0.7	153	16	9	18	0.31	0.1	62	0.02	0.04	7	0.38	0.6
	献立合計	74.2	554	306.2	18.1	19.7	4.5	787	267	66	349	1.39	2.7	313	0.33	0.44	15	1.97	2.8