栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4 年 10 月分　　小学5・6年生用

献立名	料理名	（一人当り栄養素）												ビタミン					
		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	Ａ μgRE	Ｂ１ mg	Ｂ２ mg	Ｃ mg	塩 分 g	食物繊維 g
4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	
	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	えのきとわかめのスープ	5.1	26	104.1	2.2	0.1	2.2	628	55	18	39	0.69	0.3	111	0.05	0.06	14	1.60	1.7
えのきとわかめのスープ	豚肉の竜田揚げ	6.8	245	36.2	9.3	19.5	0.8	150	3	12	94	0.27	1.4	2	0.33	0.12	1	0.36	
豚肉の竜田揚げ	ポテトサラダ	8.5	95	37.6	1.0	6.4	0.8	147	3	10	27	0.19	0.1	2	0.05	0.02	13	0.37	0.4
ポテトサラダ																			
	献 立 合 計	83.8	750	368.3	23.4	34.6	5.5	1010	291	76	417	1.74	3.5	193	0.56	0.51	29	2.54	2.5
5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	豆腐の味噌汁	9.1	73	77.4	3.9	2.8	2.4	566	136	44	118	3.29	0.5	90	0.03	0.04	6	1.43	2.9
豆腐の味噌汁	蓮根のはさみ揚げ	10.7	118	26.0	2.6	7.1	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
蓮根のはさみ揚げ	塩ぽん酢あえ	3.6	15	48.1	0.4	0.1	0.9	228	22	6	16	0.15	0.1	29	0.02	0.02	9	0.57	0.7
塩ぽん酢あえ	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
のりふりかけ	献 立 合 計	96.2	635	343.9	18.9	18.5	5.8	956	409	96	434	4.38	2.7	200	0.24	0.42	18	2.66	5.0
6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	
	オリーブパン	48.7	279		6.2	4.4		427	14	16		0.70	0.7	1	0.11	0.07		1.08	2.0
牛乳　オリーブパン	米粉キーマカレー	23.9	166	108.4	6.3	5.1	2.9	782	35	27	91	1.13	1.2	128	0.10	0.08	14	1.99	2.6
米粉キーマカレー	ミニウインナー	0.2	44	8.5	2.4	3.6	0.3	89	1	3	23	0.08	0.3	1	0.08	0.03		0.23	
ミニウインナー	キャベツのソテー	2.4	44	32.8	2.2	3.0	0.5	115	11	8	32	0.23	0.1	2	0.03	0.02	10	0.28	0.4
キャベツのソテー																			
	献 立 合 計	85.0	671	329.7	23.9	23.9	5.3	1497	287	74	338	2.17	3.1	210	0.41	0.50	26	3.78	5.0
7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	15.0	140	143.4	10.6	4.2	2.7	536	44	32	147	0.81	1.6	131	0.36	0.14	25	1.35	2.3
五目煮	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	
鯖の塩焼き	チンゲン菜の炒め物	1.1	28	31.2	2.2	1.7	0.6	113	26	9	29	0.37	0.3	45	0.02	0.03	6	0.30	0.4
チンゲン菜の炒め物																			
	献 立 合 計	87.8	721	388.8	31.3	25.2	5.5	773	304	90	527	2.21	4.2	271	0.58	0.64	33	1.97	3.1
11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	鶏肉と大根の生姜煮	9.4	144	135.8	9.4	7.5	2.2	470	36	50	112	3.52	0.9	96	0.07	0.08	8	1.16	1.8
鶏肉と大根の生姜煮	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	
焼きししゃも	豚肉とピーマンの炒め物	1.5	29	30.5	2.7	1.3	0.5	116	2	5	26	0.11	0.4	4	0.09	0.03	9	0.29	0.6
豚肉とピーマンの炒め物																			
	献 立 合 計	82.9	633	372.1	26.9	19.7	5.1	789	339	105	478	4.59	3.6	203	0.30	0.50	19	1.95	2.8
12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	すまし汁	7.1	43	82.0	2.6	0.9	2.1	548	90	27	73	2.12	0.2	137	0.03	0.03	7	1.39	2.4
すまし汁	鶏肉の唐揚げ	5.7	179	40.9	9.3	12.6	0.8	170	4	12	95	0.27	0.9	22	0.04	0.10	2	0.40	
鶏肉の唐揚げ	おかか和え	2.2	15	45.6	1.7	0.1	0.9	207	42	7	27	0.83	0.1	60	0.03	0.05	11	0.52	0.7
おかか和え																			
	献 立 合 計	86.6	660	361.1	25.3	22.2	5.6	1010	367	85	461	3.90	3.2	298	0.25	0.51	22	2.51	3.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4 年 10 月分　　小学5・6年生用

献立名	料理名	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
13日(木) 昼	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	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
牛乳　ランチパン 卵入り野菜スープ ハンバーグ ツナサラダ いちごジャム	卵入り野菜スープ	6.2	72	98.8	5.2	3.1	2.0	556	39	15	79	0.76	0.5	127	0.06	0.15	17	1.42	1.5
	ハンバーグ	5.3	82	29.4	4.5	4.7	1.1	236	65	15	50	1.27	0.4	7	0.06	0.04	1	0.60	0.8
	ツナサラダ	3.0	44	50.1	2.1	2.7	0.8	194	16	7	36	0.28	0.1	6	0.02	0.02	7	0.48	0.6
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
	献立合計	79.3	644	363.3	24.7	23.4	5.4	1498	360	74	358	3.04	1.9	219	0.31	0.58	28	3.79	5.0
14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	
	中華丼	72.2	370	168.0	11.0	3.1	2.8	568	76	44	173	1.43	2.1	188	0.28	0.14	23	1.44	2.9
牛乳　中華丼 白身魚フライ フルーツミックス	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
	フルーツミックス	15.9	65	34.7	0.1	0.1	0.1		1	1	5	0.06		2	0.01		15		0.8
	献立合計	108.3	718	414.5	24.1	19.6	4.9	775	314	77	426	1.78	3.2	279	0.40	0.49	40	1.94	4.3
17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 磯煮 太刀魚の塩焼き 柚子和え	磯煮	19.2	153	128.0	9.6	4.6	3.1	513	49	63	122	2.81	1.3	136	0.29	0.12	22	1.28	3.0
	太刀魚の塩焼き		101	23.4	6.3	8.0	2.4	813	5	11	68	0.08	0.2	20		0.03		2.04	
	柚子和え	2.3	10	40.8	0.5		0.8	200	25	6	17	0.28	0.1	18	0.02	0.02	9	0.50	0.6
	献立合計	93.4	688	384.2	28.1	21.1	8.0	1612	310	119	474	3.84	3.5	252	0.45	0.49	33	4.03	3.9
18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 キムチ豆腐 春巻き ナムル	キムチ豆腐	15.3	128	142.0	8.3	5.4	4.4	1127	182	55	186	4.59	0.8	96	0.08	0.10	14	2.86	4.1
	春巻き	9.9	119	17.7	1.8	8.0	0.4	155	4	4	17	1.44	1.6	14	0.05	0.02	2	0.39	0.3
	ナムル	2.5	16	38.9	0.7	0.6	0.7	198	14	7	16	0.18	0.1	45	0.02	0.02	4	0.50	0.7
	献立合計	99.6	687	390.7	22.4	22.6	7.2	1565	430	105	486	6.88	4.5	233	0.30	0.46	22	3.95	5.4
19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 鶏団子汁 いかのレモン風味 豚肉と切干大根の炒め物 ひとくちゼリー	鶏団子汁	7.8	99	88.6	6.1	4.8	2.3	667	29	17	63	0.38	0.4	109	0.05	0.07	11	1.69	1.6
	いかのレモン風味	0.3	41	37.9	8.3	0.6	1.0	274	7	26	115	0.05	48.3	6	0.02	0.02	1	0.71	
	豚肉と切干大根の炒め物	3.8	55	27.7	5.0	2.2	0.6	116	24	8	50	0.16	0.7	2	0.17	0.06	2	0.26	0.3
	ひとくちゼリー	4.5	17	17.4				9										0.02	0.1
	献立合計	87.9	636	364.1	31.1	16.1	5.7	1151	290	89	494	1.26	51.4	195	0.39	0.47	16	2.89	2.3
20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	58.4	322		6.2	5.0		430	45	20		1.29	0.7		0.10	0.07		1.09	1.9
牛乳　黒糖パン クリームシチュー 鶏肉のオレンジソース グリーンサラダ	クリームシチュー	21.3	170	109.7	4.2	7.9	2.3	573	64	21	90	0.56	0.5	147	0.10	0.10	16	1.46	2.2
	鶏肉のオレンジソース	3.2	116	38.1	8.5	7.2	0.7	153	3	11	84	0.22	0.8	20	0.04	0.09	2	0.36	0.1
	グリーンサラダ	1.7	7	32.1	0.4	0.1	0.3	47	14	5	10	0.10	0.1	3	0.01	0.01	13	0.12	0.6
	献立合計	94.3	753	360.1	26.1	28.0	4.8	1288	353	78	376	2.21	2.9	248	0.33	0.57	32	3.24	4.7

（一人当り栄養素）

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4 年 10 月分　　小学5・6年生用

献立名	料理名	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
21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	豚肉と野菜の煮物	14.1	110	137.9	7.9	2.8	2.6	587	41	30	119	0.66	1.3	88	0.26	0.13	14	1.47	2.7
豚肉と野菜の煮物	竹輪の磯辺揚げ	10.6	171	34.1	7.3	11.0	1.2	431	18	12	52	0.11	0.2	1	0.01	0.01		1.06	
竹輪の磯辺揚げ	お浸し	2.1	10	40.3	0.7		0.7	202	15	5	13	0.22	0.1	20	0.02	0.02	5	0.51	0.5
お浸し	赤じそふりかけ(クラス付け)	0.5	2		0.1		0.5	196	3	1	1	0.04		9		0.01		0.50	0.1
赤じそふりかけ	献 立 合 計	98.8	717	404.9	27.8	22.4	6.7	1500	307	88	452	1.70	3.6	196	0.43	0.49	21	3.74	3.8
24日(月)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	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
飲むヨーグルト	肉じゃが	20.8	144	145.9	6.9	3.9	2.4	460	43	31	104	0.97	1.4	127	0.11	0.09	25	1.15	2.9
ご飯	秋刀魚の照り焼き	2.5	130	25.9	7.3	9.4	0.7	186	10	10	68	0.52	0.3	6		0.11		0.46	
肉じゃが	のり和え	2.7	13	38.5	1.1	0.1	0.8	205	12	12	20	0.40	0.2	73	0.03	0.05	6	0.52	0.8
秋刀魚の照り焼き																			
のり和え	献 立 合 計	114.2	710	380.1	25.7	15.3	5.6	926	319	93	460	10.20	3.6	212	0.25	0.49	31	2.32	6.0
25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	
	ビーフンスープ	11.6	79	101.0	4.1	1.9	1.9	522	31	14	51	0.38	0.5	97	0.04	0.04	12	1.32	1.7
	きのこたっぷり肉みそ丼	65.9	358	52.6	13.0	3.3	1.2	152	11	32	160	1.10	2.0	24	0.41	0.11	1	0.31	1.0
牛乳　ビーフンスープ	鯵の唐揚げ	1.8	88	21.1	5.4	6.4	0.6	139	19	10	64	0.18	0.3	2	0.04	0.04		0.34	
きのこたっぷり肉みそ丼																			
鯵の唐揚げ																			
	献 立 合 計	89.2	664	354.8	29.4	19.4	5.2	897	288	77	467	1.70	3.5	202	0.56	0.50	16	2.18	2.8
26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	さつま汁	16.3	88	99.0	2.8	1.5	2.4	567	60	29	70	1.06	0.5	91	0.06	0.04	16	1.42	2.7
さつま汁	チキン南蛮	10.5	189	44.0	8.0	12.3	1.4	381	6	13	85	0.32	0.8	18	0.04	0.09	1	0.94	0.1
チキン南蛮	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
人参しりしり																			
	献 立 合 計	100.9	727	360.7	23.6	23.8	6.0	1168	303	86	440	2.19	3.3	353	0.26	0.47	21	2.92	3.8
27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	
	おさつロール	53.4	298		5.9	4.7		395	23	20		0.77	0.7	1	0.11	0.06	5	1.00	2.6
牛乳　おさつロール	カレーポトフ	13.3	114	127.9	4.8	5.1	2.2	503	32	22	67	0.45	0.7	86	0.17	0.06	33	1.27	2.3
カレーポトフ	野菜入りオムレツ	2.1	60	38.5	4.6	3.8	0.7	135	22	6	65	0.60	0.5	105	0.03	0.14	1	0.35	0.2
野菜入りオムレツ	チキンマリネ	2.1	35	36.6	2.3	2.0	0.8	201	25	8	29	0.29	0.1	81	0.02	0.03	6	0.51	0.4
チキンマリネ																			
	献 立 合 計	80.8	645	383.1	24.4	23.4	5.1	1318	329	76	353	2.15	2.7	351	0.41	0.60	47	3.34	5.5
28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	
	おにぎり	34.7	160	7.0	2.7	0.4	0.8	234	3	12	42	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2
牛乳　おにぎり	わかめうどん	19.5	118	106.3	5.7	2.0	2.7	811	47	20	73	0.41	0.8	129	0.17	0.07	10	2.03	1.9
わかめうどん	鯖の生姜揚げ	8.9	270	37.2	10.2	20.5	1.2	245	6	19	130	0.64	0.6	25	0.08	0.20	1	0.65	
鯖の生姜揚げ	胡瓜のごま塩和え	1.2	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
胡瓜のごま塩和え																			
	献 立 合 計	74.3	695	358.0	25.8	31.1	6.8	1598	296	78	450	1.58	2.9	241	0.38	0.60	16	4.05	2.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4 年 10 月分　　　小学5・6年生用

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 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
31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	
	ハヤシライス	85.7	472	110.1	13.4	7.0	3.1	757	29	41	184	1.27	2.3	102	0.34	0.14	6	1.91	2.4
牛乳 ハヤシライス かぼちゃコロッケ キャベツのサラダ	かぼちゃコロッケ	17.3	161	28.3	2.3	9.1	0.6	115	102	10	25	2.30	0.2	52	0.05	0.02	6	0.30	1.2
	キャベツのサラダ	3.5	32	38.4	0.6	1.8	0.5	114	14	6	14	0.13	0.1	29	0.02	0.01	11	0.29	0.7
	献立合計	116.4	802	356.8	23.0	25.8	5.6	1071	372	78	415	3.74	3.4	261	0.48	0.48	26	2.71	4.3