

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年10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		
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	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 えのきとわかめのスープ 豚肉の竜田揚げ ポテトサラダ	えのきとわかめのスープ	4.4	22	90.5	1.9	0.1	1.9	544	48	15	34	0.60	0.3	96	0.04	0.05	12	1.39	1.5
	豚肉の竜田揚げ	5.9	213	31.5	8.1	17.0	0.7	131	3	10	82	0.23	1.2	2	0.28	0.10	1	0.32	
	ポテトサラダ	7.4	90	32.8	0.9	6.4	0.7	132	3	9	24	0.17	0.1	2	0.04	0.02	11	0.33	0.4
	献立合計	74.1	678	343.9	21.3	31.9	5.0	891	283	69	388	1.52	3.2	178	0.50	0.49	26	2.24	2.2
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	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 豆腐の味噌汁 蓮根のはさみ揚げ 塩ぼん酢あえ のりふりかけ	豆腐の味噌汁	7.9	64	67.3	3.4	2.4	2.1	492	118	38	103	2.86	0.4	78	0.03	0.04	5	1.24	2.5
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	110	26.0	2.6	6.2	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	塩ぼん酢あえ	3.1	13	41.8	0.3		0.7	196	19	5	14	0.13	0.1	25	0.01	0.01	8	0.49	0.6
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
献立合計	86.8	580	325.9	17.7	17.1	5.3	851	388	87	407	3.85	2.5	185	0.22	0.41	16	2.39	4.5	
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	45.0	257		5.7	4.0		394	13	15		0.64	0.6	1	0.10	0.06		1.00	1.8
牛乳 オリーブパン 米粉キーマカレー ミニウインナー キャベツのソテー	米粉キーマカレー	20.7	144	94.2	5.5	4.4	2.6	679	31	23	79	0.98	1.1	111	0.09	0.07	12	1.72	2.3
	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	
	キャベツのソテー	2.1	39	28.5	1.9	2.6	0.5	97	9	7	28	0.20	0.1	2	0.02	0.02	8	0.24	0.4
	献立合計	77.9	623	311.3	22.3	22.5	4.8	1343	280	68	322	1.94	2.9	193	0.38	0.49	23	3.39	4.5
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	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 鯖の塩焼き チンゲン菜の炒め物	五目煮	13.0	121	124.7	9.2	3.7	2.3	466	38	27	128	0.70	1.4	114	0.31	0.12	22	1.17	2.0
	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	
	チンゲン菜の炒め物	0.9	25	27.1	1.9	1.4	0.5	98	23	8	25	0.32	0.2	39	0.02	0.03	5	0.26	0.3
	献立合計	77.9	664	364.5	29.0	24.3	5.0	688	294	83	494	1.98	3.8	248	0.52	0.61	29	1.76	2.7
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	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 鶏肉と大根の生姜煮 焼きししゃも 豚肉とピーマンの炒め物	鶏肉と大根の生姜煮	8.2	125	118.1	8.2	6.5	1.9	407	31	44	98	3.06	0.8	84	0.06	0.07	7	1.00	1.5
	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	
	豚肉とピーマンの炒め物	1.3	25	26.5	2.3	1.2	0.4	99	2	4	23	0.10	0.3	4	0.07	0.03	8	0.25	0.5
	献立合計	73.7	574	349.0	24.7	18.4	4.7	709	333	95	451	4.04	3.3	190	0.27	0.49	17	1.76	2.4
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	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 すまし汁 鶏肉の唐揚げ おかか和え	すまし汁	6.2	37	71.3	2.2	0.8	1.8	477	78	24	64	1.85	0.2	119	0.03	0.03	6	1.21	2.1
	鶏肉の唐揚げ	4.9	155	35.6	8.1	10.9	0.7	146	3	10	82	0.24	0.8	20	0.04	0.09	2	0.35	
	おかか和え	1.9	13	39.7	1.5	0.1	0.8	178	37	6	23	0.72	0.1	52	0.03	0.04	9	0.45	0.6
	献立合計	76.9	593	337.5	22.9	20.3	5.0	886	348	77	427	3.40	2.9	269	0.23	0.49	19	2.20	3.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年10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			
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	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
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	5.4	63	85.9	4.5	2.7	1.7	483	34	13	69	0.66	0.5	111	0.05	0.13	15	1.24	1.3
	ハンバーグ	5.1	81	29.0	4.5	4.7	1.1	227	65	15	50	1.26	0.4	6	0.06	0.04	1	0.58	0.8
	ツナサラダ	2.6	38	43.6	1.8	2.4	0.7	167	14	6	31	0.24	0.1	5	0.02	0.02	6	0.42	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	74.0	606	343.5	23.3	22.2	5.0	1356	352	70	343	2.85	1.8	201	0.30	0.55	25	3.43	4.6
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	62.8	322	146.1	9.6	2.7	2.5	495	66	38	150	1.24	1.9	163	0.25	0.12	20	1.25	2.5
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	13.9	56	30.1	0.1	0.1	0.1		1	1	4	0.05		2	0.01		13		0.7
	献立合計	96.8	661	388.1	22.7	19.2	4.6	701	304	71	403	1.59	2.9	255	0.37	0.48	35	1.76	3.8
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	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 磯煮 太刀魚の塩焼き 柚子和え	磯煮	16.7	133	111.3	8.4	4.0	2.7	446	43	55	106	2.44	1.1	119	0.25	0.11	19	1.12	2.6
	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	2.0	9	35.5	0.4		0.7	173	22	5	15	0.24	0.1	15	0.01	0.02	8	0.43	0.5
献立合計	82.9	631	360.7	26.1	20.4	7.5	1517	300	108	447	3.35	3.2	232	0.41	0.47	29	3.80	3.4	
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	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 キムチ豆腐 春巻き ナムル	キムチ豆腐	13.3	111	123.5	7.2	4.7	3.8	978	158	48	162	3.99	0.7	83	0.07	0.09	13	2.48	3.5
	春巻き	9.9	116	17.7	1.8	7.7	0.4	155	4	4	17	1.44	1.6	14	0.05	0.02	2	0.39	0.3
	ナムル	2.1	14	33.9	0.6	0.5	0.6	170	12	6	14	0.15	0.1	39	0.02	0.02	3	0.43	0.6
献立合計	89.5	629	365.5	20.6	21.3	6.5	1389	404	95	450	6.18	4.3	215	0.28	0.45	20	3.51	4.7	
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	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 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	6.8	86	77.0	5.3	4.2	2.0	580	25	15	55	0.33	0.4	95	0.04	0.06	9	1.47	1.4
	いかのレモン風味	0.2	36	33.0	7.2	0.5	0.9	236	6	22	100	0.04	42.0	5	0.02	0.02	1	0.62	
	豚肉と切干大根の炒め物	3.3	48	24.1	4.4	1.9	0.5	101	21	7	43	0.14	0.6	2	0.15	0.05	2	0.23	0.3
	ひとくちゼリー	4.5	17	17.4				9										0.02	0.1
献立合計	78.7	575	342.4	28.0	15.0	5.1	1011	282	80	455	1.11	44.8	180	0.35	0.45	14	2.54	2.0	
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	53.9	297		5.8	4.6		397	41	19		1.19	0.7		0.09	0.06		1.01	1.7
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	18.5	148	95.4	3.6	6.8	2.0	497	56	18	78	0.49	0.4	128	0.09	0.09	14	1.27	1.9
	鶏肉のオレンジソース	2.8	101	33.2	7.4	6.3	0.6	131	3	9	73	0.19	0.7	18	0.03	0.08	2	0.31	
	グリーンサラダ	3.1	19	31.1	0.6	0.6	0.6	165	13	5	12	0.11	0.1	2	0.01	0.01	11	0.42	0.5
	献立合計	88.1	703	339.8	24.1	26.2	4.7	1275	340	72	355	2.02	2.7	226	0.31	0.55	28	3.21	4.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年10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		
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	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 豚肉と野菜の煮物 竹輪の磯辺揚げ お浸し 赤じそふりかけ	豚肉と野菜の煮物	12.3	96	119.9	6.9	2.5	2.3	510	36	26	104	0.57	1.1	77	0.23	0.11	12	1.28	2.4
	竹輪の磯辺揚げ	9.2	149	29.7	6.4	9.5	1.0	373	15	11	45	0.09	0.2	1		0.01		0.91	
	お浸し	1.8	9	35.1	0.6		0.6	174	13	5	11	0.19	0.1	17	0.01	0.02	4	0.44	0.4
	赤じそふりかけ(クラス付け)	0.4	2		0.1		0.4	170	2	1	1	0.03		8		0.01		0.43	0.1
	献立合計	87.6	643	375.6	25.1	20.5	6.0	1312	297	79	418	1.49	3.2	181	0.38	0.47	18	3.27	3.3
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	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
飲むヨーグルト ご飯 肉じゃが 秋刀魚の照り焼き のり和え	肉じゃが	18.1	125	126.9	6.0	3.4	2.1	400	37	27	90	0.84	1.2	110	0.10	0.08	22	1.00	2.5
	秋刀魚の照り焼き	2.2	129	25.6	7.2	9.4	0.7	168	10	10	68	0.52	0.3	6		0.11		0.42	
	のり和え	2.4	12	33.5	1.0	0.1	0.7	176	10	10	17	0.34	0.1	64	0.03	0.05	5	0.45	0.7
	献立合計	103.1	652	354.1	24.0	14.7	5.1	820	311	85	434	9.95	3.3	186	0.22	0.47	27	2.05	5.4
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	10.1	69	87.9	3.6	1.6	1.7	454	27	12	44	0.33	0.4	84	0.03	0.04	11	1.15	1.5
牛乳 ビーフンスープ きのこたっぷり肉みそ丼 鱈の唐揚げ	きのこたっぷり肉みそ丼	57.3	312	45.7	11.3	2.8	1.1	132	10	28	139	0.95	1.7	21	0.35	0.10	1	0.27	0.9
	鱈の唐揚げ	1.8	82	21.1	5.4	5.7	0.6	139	19	10	64	0.18	0.3	2	0.04	0.04		0.34	
	献立合計	79.1	601	334.7	27.1	18.0	4.8	809	282	71	439	1.51	3.2	186	0.50	0.48	14	1.96	2.4
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	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 さつまい チキン南蛮 人参しりしり	さつまい	14.2	76	86.1	2.4	1.3	2.0	493	52	26	61	0.92	0.4	79	0.05	0.04	14	1.23	2.3
	チキン南蛮	9.3	168	38.9	7.0	11.0	1.2	341	5	11	74	0.28	0.7	16	0.03	0.07	1	0.84	0.1
	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	89.5	655	337.8	21.4	22.0	5.5	1037	293	78	409	1.92	2.9	317	0.24	0.45	18	2.59	3.3	
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	49.0	273		5.4	4.3		362	21	18		0.70	0.6	1	0.11	0.06	4	0.91	2.4
牛乳 おさつロール カレーポトフ 野菜入りオムレツ チキンマリネ	カレーポトフ	11.6	99	111.2	4.2	4.4	1.9	437	27	19	58	0.39	0.6	74	0.15	0.06	28	1.11	2.0
	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
	チキンマリネ	1.9	31	31.8	2.0	1.8	0.7	174	22	7	25	0.25	0.1	70	0.02	0.03	5	0.44	0.4
献立合計	74.4	600	361.6	23.0	22.0	4.7	1193	319	71	340	1.99	2.6	329	0.38	0.59	41	3.02	5.0	
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 鯖の生姜揚げ 胡瓜のごま塩和え	わかめうどん	17.0	102	92.4	5.0	1.8	2.4	705	41	17	63	0.36	0.7	112	0.15	0.06	8	1.77	1.6
	鯖の生姜揚げ	7.7	235	32.3	8.9	17.8	1.0	213	5	17	113	0.55	0.5	22	0.07	0.18	1	0.56	
	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	70.4	643	335.7	23.7	28.1	6.2	1429	288	72	422	1.43	2.7	219	0.35	0.57	14	3.62	2.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年10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			
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	74.5	410	95.7	11.6	6.1	2.7	658	25	36	160	1.11	2.0	89	0.30	0.12	5	1.66	2.1	
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	3.1	28	33.4	0.5	1.6	0.4	98	12	5	12	0.11	0.1	25	0.01	0.01	10	0.25	0.6	
	献立合計	104.7	736	337.5	21.2	24.6	5.2	955	366	72	389	3.56	3.1	244	0.44	0.46	23	2.42	3.9	