

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年10月分

小学1・2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	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 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	3.8	19	77.0	1.6	0.1	1.6	465	40	13	29	0.51	0.2	82	0.03	0.04	10	1.19	1.3
	豚肉の竜田揚げ	5.0	181	26.8	6.9	14.4	0.6	111	2	9	70	0.20	1.0	1	0.24	0.09	1	0.27	
	ポテトサラダ	6.3	85	28.1	0.8	6.4	0.6	124	2	8	21	0.15	0.1	2	0.04	0.02	9	0.31	0.3
	献立合計	64.5	605	319.5	19.1	29.2	4.5	785	274	62	359	1.31	2.8	164	0.43	0.46	22	1.97	1.9
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	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 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	6.7	54	57.2	2.9	2.0	1.8	418	101	33	87	2.43	0.4	66	0.03	0.03	4	1.06	2.1
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	102	26.0	2.6	5.3	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	2.7	11	35.6	0.3		0.6	169	16	4	12	0.11	0.1	21	0.01	0.01	7	0.43	0.5
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
献立合計	77.5	525	308.0	16.6	15.8	4.8	750	367	78	380	3.32	2.3	169	0.21	0.40	14	2.13	4.0	
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	37.5	215		4.8	3.4		329	11	13		0.54	0.5	1	0.09	0.05		0.83	1.5
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	17.6	123	80.1	4.7	3.8	2.2	579	26	20	68	0.83	0.9	94	0.07	0.06	10	1.47	2.0
	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	1.8	33	24.2	1.7	2.2	0.4	83	8	6	24	0.17	0.1	1	0.02	0.01	7	0.21	0.3
	献立合計	67.0	552	292.9	20.2	20.8	4.4	1164	272	61	306	1.66	2.6	176	0.35	0.46	20	2.94	3.8
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	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 鯖の塩焼き チンゲン菜の炒め物	五目煮	11.1	103	106.0	7.8	3.1	2.0	396	32	23	109	0.60	1.2	97	0.26	0.10	18	1.00	1.7
	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	0.8	21	23.1	1.6	1.2	0.5	83	19	6	21	0.27	0.2	33	0.01	0.03	4	0.22	0.3
	献立合計	68.2	606	340.2	26.8	23.4	4.6	604	284	75	462	1.75	3.4	226	0.46	0.59	25	1.54	2.3
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	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 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	6.9	106	100.4	6.9	5.5	1.7	348	27	37	83	2.60	0.7	71	0.05	0.06	6	0.86	1.3
	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	1.1	22	22.6	2.0	1.0	0.3	86	2	4	20	0.08	0.3	3	0.06	0.02	7	0.22	0.4
	献立合計	64.6	516	325.8	22.5	17.2	4.3	637	328	86	423	3.48	3.0	177	0.24	0.47	15	1.58	2.0
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	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 すまし汁 鶏肉の唐揚げ おかか和え	すまし汁	5.3	32	60.6	1.9	0.7	1.5	405	66	20	54	1.57	0.2	101	0.02	0.03	5	1.03	1.8
	鶏肉の唐揚げ	4.2	132	30.3	6.9	9.3	0.6	126	3	9	70	0.20	0.7	17	0.03	0.08	1	0.30	
	おかか和え	1.7	11	33.7	1.3	0.1	0.7	153	31	5	20	0.61	0.1	44	0.03	0.04	8	0.38	0.5
	献立合計	67.3	527	314.0	20.5	18.4	4.5	770	330	69	392	2.90	2.6	241	0.21	0.46	17	1.91	2.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年10月分

小学1・2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	38.4	222		4.7	3.9		329	11	13		0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5
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	4.6	53	73.0	3.8	2.3	1.5	411	29	11	58	0.56	0.4	94	0.04	0.11	12	1.05	1.1
	ハンバーグ	4.9	80	28.6	4.5	4.7	1.0	218	64	15	50	1.26	0.4	6	0.06	0.04	1	0.55	0.8
	ツナサラダ	2.2	32	37.0	1.6	2.0	0.6	144	12	6	27	0.21	0.1	4	0.02	0.02	5	0.36	0.5
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
	献立合計	64.9	545	323.7	21.4	20.7	4.6	1186	343	65	328	2.61	1.7	183	0.27	0.52	22	3.00	4.0
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	53.4	274	124.2	8.2	2.3	2.1	422	56	33	128	1.06	1.6	139	0.21	0.10	17	1.07	2.1
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	12.4	50	25.6	0.1	0.1	0.1		1	1	4	0.04		2	0.01		11		0.7
	献立合計	85.9	607	361.7	21.2	18.8	4.2	628	294	65	379	1.39	2.6	230	0.33	0.46	30	1.57	3.3
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	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 磯煮 太刀魚の塩焼き 柚子和え	磯煮	14.2	113	94.6	7.1	3.4	2.3	379	36	47	90	2.07	0.9	101	0.21	0.09	16	0.95	2.2
	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	1.7	8	30.2	0.4		0.6	149	19	4	12	0.20	0.1	13	0.01	0.01	7	0.37	0.4
献立合計	72.3	574	337.2	24.2	19.7	6.9	1426	290	97	419	2.87	2.9	212	0.36	0.45	25	3.57	2.9	
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	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 キムチ豆腐 春巻き ナムル	キムチ豆腐	11.3	94	105.0	6.1	4.0	3.2	833	134	41	137	3.39	0.6	71	0.06	0.08	11	2.11	3.0
	春巻き	9.9	112	17.7	1.8	7.3	0.4	155	4	4	17	1.44	1.6	14	0.05	0.02	2	0.39	0.3
	ナムル	1.8	12	28.8	0.5	0.4	0.5	147	10	5	12	0.13	0.1	33	0.02	0.02	3	0.37	0.5
献立合計	79.5	572	340.5	18.9	20.1	5.8	1220	378	84	415	5.48	4.0	196	0.26	0.43	17	3.08	4.1	
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	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 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	5.8	73	65.5	4.5	3.6	1.7	493	21	13	46	0.28	0.3	81	0.04	0.05	8	1.25	1.2
	いかのレモン風味	0.2	30	28.0	6.2	0.4	0.8	203	5	19	85	0.04	35.7	4	0.02	0.01	1	0.53	
	豚肉と切干大根の炒め物	2.8	41	20.5	3.7	1.6	0.4	86	18	6	37	0.12	0.5	1	0.13	0.05	2	0.19	0.2
	ひとくちゼリー	4.5	17	17.4				9										0.02	0.1
献立合計	69.4	513	320.7	24.8	14.0	4.6	876	274	72	416	0.95	38.2	165	0.31	0.43	12	2.20	1.8	
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	44.9	248		4.8	3.9		331	35	16		0.99	0.6		0.08	0.05		0.84	1.5
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	15.7	126	81.1	3.1	5.8	1.7	424	48	16	67	0.42	0.4	108	0.08	0.07	12	1.08	1.6
	鶏肉のオレンジソース	2.4	86	28.2	6.3	5.4	0.5	114	2	8	62	0.16	0.6	15	0.03	0.07	1	0.27	
	グリーンサラダ	2.6	16	26.5	0.5	0.5	0.5	142	11	5	10	0.10	0.1	2	0.01	0.01	9	0.36	0.5
	献立合計	75.5	613	315.8	21.4	23.4	4.2	1096	322	64	331	1.70	2.4	204	0.27	0.51	24	2.76	3.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年10月分

小学1・2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	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	10.5	82	101.9	5.9	2.1	1.9	434	31	22	88	0.48	1.0	65	0.19	0.10	10	1.09	2.0
	竹輪の磯辺揚げ	7.8	127	25.2	5.4	8.1	0.9	319	13	9	38	0.08	0.2	1		0.01		0.78	
	お浸し	1.5	7	29.8	0.5		0.5	150	11	4	10	0.17	0.1	14	0.01	0.02	4	0.38	0.4
	赤じそふりかけ(クラス付け)	0.3	2		0.1		0.4	145	2	1	1	0.03		7				0.37	0.1
	献立合計	76.3	569	346.3	22.4	18.6	5.4	1132	286	71	385	1.28	2.9	166	0.34	0.45	16	2.82	2.8
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	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
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	15.4	106	107.8	5.1	2.9	1.8	340	32	23	77	0.71	1.1	94	0.08	0.07	18	0.85	2.1
	秋刀魚の照り焼き	1.9	127	25.2	7.2	9.4	0.6	151	10	10	68	0.52	0.3	6		0.11		0.37	
	のり和え	2.0	10	28.4	0.8	0.1	0.6	152	9	9	15	0.29	0.1	54	0.02	0.04	5	0.38	0.6
	献立合計	91.9	594	328.2	22.3	14.1	4.6	718	303	77	408	9.69	2.9	160	0.19	0.46	23	1.80	4.9
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	8.6	59	74.7	3.1	1.4	1.4	386	23	11	37	0.28	0.3	72	0.03	0.03	9	0.98	1.3
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	48.7	265	38.9	9.6	2.4	0.9	112	8	24	118	0.81	1.4	18	0.30	0.08	1	0.23	0.8
	鱈の唐揚げ	1.8	76	21.1	5.4	5.1	0.6	139	19	10	64	0.18	0.3	2	0.04	0.04		0.34	
	献立合計	69.0	538	314.7	24.9	16.7	4.4	721	277	65	412	1.32	2.9	170	0.45	0.46	12	1.75	2.0
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	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 さつまい チキン南蛮 人参しりしり	さつまい	12.1	65	73.2	2.1	1.1	1.7	419	44	22	52	0.79	0.3	67	0.05	0.03	12	1.05	2.0
	チキン南蛮	8.0	146	33.7	6.0	9.6	1.1	302	4	10	64	0.25	0.6	13	0.03	0.06	1	0.75	0.1
	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	78.1	583	314.9	19.3	20.2	4.9	906	283	69	377	1.65	2.6	281	0.22	0.43	16	2.26	2.8
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	40.1	223		4.4	3.5		296	18	15		0.58	0.5	1	0.09	0.05	4	0.75	2.0
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	9.9	84	94.5	3.6	3.8	1.6	372	23	16	50	0.33	0.5	63	0.12	0.05	24	0.94	1.7
	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	1.6	26	27.1	1.7	1.5	0.6	151	19	6	21	0.22	0.1	60	0.01	0.02	5	0.39	0.3
	献立合計	63.4	531	340.1	21.1	20.3	4.3	1038	308	63	328	1.77	2.4	307	0.33	0.56	35	2.63	4.2
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	14.4	87	78.6	4.2	1.5	2.0	599	35	15	54	0.31	0.6	95	0.13	0.05	7	1.51	1.4
	鯖の生姜揚げ	6.6	200	27.5	7.5	15.1	0.9	181	4	14	96	0.47	0.4	19	0.06	0.15		0.48	
	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	66.5	592	313.4	21.6	25.2	5.6	1265	279	66	394	1.28	2.5	198	0.31	0.53	13	3.21	1.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年10月分

小学1・2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	63.3	349	81.4	9.9	5.2	2.3	560	21	31	136	0.94	1.7	75	0.25	0.10	5	1.42	1.8	
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	2.6	23	28.4	0.4	1.3	0.4	85	11	4	10	0.10	0.1	21	0.01	0.01	8	0.22	0.5	
	献立合計	93.1	671	318.1	19.4	23.5	4.7	844	360	65	363	3.38	2.8	226	0.39	0.44	21	2.14	3.5	