

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年9月分

小学5・6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(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 マセドアンスープ フライドポテト ポークチャップ	マセドアンスープ	6.6	56	99.6	5.0	1.5	2.0	554	32	19	62	0.44	0.5	126	0.04	0.04	8	1.39	2.2
	フライドポテト	8.1	56	36.7	0.7	2.3	0.7	113	2	10	18	0.18	0.1		0.04	0.01	16	0.29	0.6
	ポークチャップ	6.5	105	49.4	9.3	4.3	1.0	180	6	13	94	0.27	1.4	6	0.34	0.12	3	0.44	0.3
	献立合計	89.5	677	365.8	28.1	20.9	5.1	1362	311	83	367	2.22	3.5	211	0.60	0.55	29	3.42	5.0
2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 なめこ汁 鯖のおろし焼き 筑前煮	なめこ汁	9.0	69	95.0	3.9	2.4	2.5	574	141	42	122	3.33	0.5	52	0.04	0.05	11	1.45	3.0
	鯖のおろし焼き	2.0	139	40.0	7.1	10.7	0.9	195	7	14	90	0.40	0.4	18	0.06	0.14	2	0.51	0.2
	筑前煮	3.3	56	45.0	3.9	2.9	0.8	165	14	11	45	0.33	0.4	91	0.03	0.05	2	0.41	1.0
	献立合計	85.9	686	372.5	26.5	24.6	6.0	1018	393	106	524	4.74	3.2	239	0.28	0.56	18	2.58	4.7
5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	
	ナン	34.4	182	27.3	5.7	1.6	1.1	354	8	12	34	0.49	0.4		0.08	0.04		0.91	1.4
牛乳 ナン 米粉キーマカレー フランクフルト チキンマリネ	米粉キーマカレー	24.9	179	114.9	7.2	5.6	3.0	783	36	29	100	1.20	1.5	128	0.09	0.09	16	1.99	2.7
	フランクフルト	0.4	134	21.3	6.1	11.2	0.9	236	2	7	60	0.20	1.0	3	0.23	0.07		0.60	
	チキンマリネ	2.0	27	34.2	1.3	1.6	0.7	183	25	6	19	0.28	0.1	81	0.02	0.02	6	0.47	0.4
	献立合計	71.6	659	377.7	27.0	27.9	7.1	1641	297	74	404	2.22	3.8	289	0.50	0.53	24	4.17	4.6
6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 卵入り中華スープ 春巻き 肉野菜炒め	卵入り中華スープ	6.8	65	108.7	4.5	2.5	2.1	548	41	14	76	0.72	0.5	124	0.06	0.13	11	1.40	1.7
	春巻き	9.6	118	17.9	1.8	8.1	0.4	117	4	4	18	1.82	2.0	14	0.06	0.02	2	0.32	0.3
	肉野菜炒め	2.0	78	56.3	6.1	4.9	1.0	242	17	12	65	0.25	0.6	15	0.04	0.07	15	0.59	0.6
	献立合計	90.3	686	374.9	24.0	24.0	5.2	992	293	70	427	3.46	5.1	232	0.30	0.55	30	2.51	3.0
7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 豚じゃが 焼きししゃも きんぴらごぼう わかめふりかけ	豚じゃが	21.1	149	161.1	9.1	3.4	2.5	465	44	32	125	0.81	1.4	128	0.33	0.12	25	1.16	2.9
	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	
	きんぴらごぼう	4.8	40	30.6	1.7	1.6	0.7	123	22	14	30	0.29	0.5	124	0.03	0.03	1	0.31	1.3
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2	0.1	0.1		0.6	230	3	1	2	0.06		1				0.58	0.2
	献立合計	97.8	649	398.0	25.7	15.9	6.2	1021	369	97	495	2.12	4.2	356	0.50	0.54	29	2.56	4.7
8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 米粉マカロニスープ 鶏肉のハーブ焼き かぼちゃのサラダ	米粉マカロニスープ	7.3	68	83.2	4.5	2.4	2.1	614	25	16	53	0.26	0.6	85	0.14	0.06	17	1.55	1.3
	鶏肉のハーブ焼き		96	31.8	7.5	6.9	0.7	163	3	9	74	0.18	0.7	18	0.03	0.08	1	0.39	
	かぼちゃのサラダ	7.3	104	31.1	1.6	7.7	0.8	162	7	10	29	0.28	0.1	115	0.03	0.04	15	0.41	1.2
	献立合計	73.5	679	326.2	25.8	29.1	5.0	1385	282	74	347	1.47	2.9	297	0.39	0.54	40	3.46	5.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年9月分

小学5・6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			
9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		
	減量ご飯	53.2	246	10.7	4.2	0.6	0.3	1	3	16	65	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3	
牛乳 減量ご飯 里芋の煮物 竹輪の磯辺揚げ 塩ぼん酢和え 月見ゼリー	里芋の煮物	13.5	126	136.2	8.3	4.3	2.4	478	37	27	104	0.71	0.8	135	0.07	0.07	9	1.18	2.5	
	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		
	塩ぼん酢和え	3.4	14	39.2	0.3			0.8	228	17	5	13	0.12	0.1	44	0.01	0.01	7	0.58	0.6
	月見ゼリー	7.2	28	22.6				0.2	7	31	1	1	1.47		5	0.01		44	0.03	0.1
	献立合計	97.9	723	422.8	26.9	23.8	6.3	1228	333	81	426	3.00	2.9	263	0.24	0.42	63	3.05	3.6	
12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 キャベツの甘味噌炒め 蒸ししゅうまい フルーツミックス	キャベツの甘味噌炒め	14.5	127	152.6	9.2	3.7	2.7	632	54	31	120	0.73	1.3	89	0.30	0.13	40	1.58	2.6	
	蒸ししゅうまい	7.8	47	24.0	2.4	0.3	0.5	166	7	6	29	0.14	0.1	1	0.02	0.01	2	0.43	0.5	
	フルーツミックス	9.6	39	18.1	0.1		0.1	1	1	1	2	0.05		4		0.01			0.6	
	献立合計	103.9	637	386.6	23.4	12.5	5.1	883	292	77	419	1.60	3.4	171	0.46	0.47	44	2.22	4.0	
13日(火)	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 ご飯 鶏すき めひかりの甘酢 人参しりしり	鶏すき	12.1	135	158.9	8.8	5.9	2.6	590	55	39	118	0.97	1.0	17	0.07	0.10	12	1.47	2.2	
	めひかりの甘酢	4.8	76	29.8	6.9	2.9	0.7	131	28	13	91	0.13	0.1		0.02	0.04	1	0.33		
	人参しりしり	2.5	26	25.2	1.1	1.4	0.6	135	7	5	19	0.13	0.1	166	0.02	0.02	1	0.35	0.6	
	献立合計	107.6	660	383.7	27.4	12.1	5.5	932	344	96	496	9.54	2.9	188	0.21	0.39	14	2.34	5.2	
14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 団子汁 卵焼き お浸し 味付けのり	団子汁	18.5	137	94.2	6.1	4.0	1.9	507	31	21	77	0.60	0.8	99	0.05	0.07	8	1.26	1.5	
	卵焼き	1.4	71	38.1	5.3	4.5	0.8	175	55	5	80	0.80	0.6	65	0.03	0.19		0.45		
	お浸し	2.7	12	51.2	0.6	0.1	0.9	216	30	7	21	0.31	0.1	19	0.02	0.02	11	0.54	0.7	
	味付けのり	0.6	5	0.1	0.6	0.1	0.2	26	3	4	11	0.12	0.1	41	0.01	0.04	3	0.07	0.4	
	献立合計	94.8	648	376.0	24.3	17.1	5.5	1009	350	76	455	2.51	3.5	301	0.25	0.64	24	2.53	2.9	
15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		
	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 さつまいのクリームシ チュー 白身魚フライ グリーンサラダ	さつまいのクリームシチュー	24.3	184	101.8	6.2	7.0	2.1	493	45	21	89	0.54	0.6	95	0.10	0.09	15	1.25	1.8	
	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	
	グリーンサラダ	3.7	38	39.5	1.2	2.2	0.6	113	18	9	23	0.27	0.2	6	0.03	0.02	12	0.29	0.9	
	献立合計	98.1	793	353.2	26.4	30.6	4.7	1240	313	78	360	1.78	1.8	190	0.33	0.52	28	3.12	5.1	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年9月分

小学5・6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		
16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 わかめスープ チャプチェ ごま団子	わかめスープ	5.8	31	96.3	2.3	0.1	2.3	659	57	18	37	0.59	0.3	152	0.03	0.04	13	1.69	1.6
	チャプチェ	11.5	97	42.0	4.6	3.5	1.1	290	13	10	55	0.34	1.1	57	0.03	0.06	2	0.73	0.5
	ごま団子	14.6	93	12.2	1.0	3.5	0.1	4	4	9	24	0.27	0.1		0.03	0.01			0.5
	献立合計	103.4	644	342.9	19.6	15.7	5.3	1038	304	76	382	1.88	3.5	288	0.24	0.43	18	2.62	3.0
20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 さつまい 鮭の塩焼き ごま和え	さつまい	19.1	128	85.5	6.1	3.1	2.5	573	58	34	100	1.17	0.9	92	0.19	0.09	17	1.44	2.5
	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
	ごま和え	4.1	21	49.8	0.9	0.4	0.9	217	29	11	20	0.22	0.1	43	0.03	0.02	19	0.55	1.1
	献立合計	95.2	654	353.9	26.5	17.1	5.7	890	325	95	488	2.19	3.2	278	0.41	0.48	39	2.23	3.9
21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	
	中華丼	72.6	374	172.7	11.8	3.1	2.9	612	68	44	175	1.41	2.2	177	0.28	0.14	21	1.54	2.8
牛乳 中華丼 鶏肉の唐揚げ 巨峰	鶏肉の唐揚げ	4.7	144	32.9	7.5	10.1	0.7	140	3	10	76	0.22	0.7	18	0.03	0.08	1	0.33	
	巨峰	7.2	27	38.4	0.2		0.1		3	3	7	0.05		1	0.02	0.01	1		0.2
	献立合計	94.5	684	424.0	26.2	21.0	5.1	836	301	77	449	1.71	3.8	275	0.41	0.54	25	2.08	3.1
	22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	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
牛乳 コッペパン ミートスパゲティ 蒸しとうもろこし ツナポテト	ミートスパゲティ	36.4	213	102.0	11.7	2.7	2.8	645	26	38	133	0.98	1.3	103	0.38	0.11	8	1.63	3.4
	蒸しとうもろこし	9.4	49	37.7	1.8	0.8	0.7	136	2	17	45	0.30	0.5	4	0.06	0.05	3	0.35	1.4
	ツナポテト	6.1	57	34.5	2.3	2.7	1.0	254	2	10	35	0.29	0.1		0.04	0.02	12	0.64	0.4
	献立合計	107.8	723	354.2	28.1	18.6	5.9	1513	269	102	405	2.23	2.7	185	0.65	0.53	25	3.82	7.0
26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 厚揚げのそぼろ煮 里芋コロッケ 柚子和え	厚揚げのそぼろ煮	12.0	126	146.5	9.6	4.4	2.3	426	40	56	123	3.68	1.0	126	0.28	0.09	11	1.06	2.2
	里芋コロッケ	14.4	156	35.4	3.0	9.6	1.0	302	12	11	33	0.40	0.3	107	0.04	0.02	2	0.77	0.9
	柚子和え	3.1	13	51.8	0.7	0.1	0.9	215	21	7	25	0.21	0.1	4	0.03	0.02	9	0.54	0.8
	献立合計	101.5	720	425.6	25.0	22.6	6.0	1028	303	113	448	4.98	3.3	316	0.49	0.46	24	2.57	4.3
27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 トックスープ いかのチリソース 海藻サラダ	トックスープ	24.2	128	102.8	5.0	1.3	1.9	583	42	20	49	0.65	0.7	132	0.13	0.06	11	1.48	1.3
	いかのチリソース	2.8	57	51.8	9.6	0.6	1.5	406	9	31	134	0.13	54.4	14	0.03	0.03	2	1.05	0.2
	海藻サラダ	4.3	25	39.0	0.5	0.7	0.9	227	11	6	14	0.12	0.1	1	0.01	0.01	4	0.56	0.9
	献立合計	103.3	634	385.6	26.8	11.2	6.1	1301	293	96	465	1.57	57.1	226	0.32	0.42	19	3.30	2.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年9月分

小学5・6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		
28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 みぞれ汁 鯨のノルウェー煮 胡瓜のごま塩和え	みぞれ汁	4.2	66	89.7	4.7	3.3	1.9	505	28	16	67	0.35	0.6	101	0.05	0.07	11	1.26	1.4
	鯨のノルウェー煮	12.0	147	51.4	13.2	4.8	1.5	396	7	18	118	1.30	0.6	7	0.03	0.11	1	1.02	0.1
	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
	献立合計	89.0	645	361.0	29.9	17.1	5.9	1211	279	80	465	2.46	3.2	194	0.24	0.52	19	3.05	2.3
29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	37.0	200	7.8	5.1	3.0	0.3	1	64	14	35	0.55	0.4		0.06	0.03			1.5
牛乳 レーズンパン スープ煮 鶏肉のスパイス焼き ひじきのサラダ	スープ煮	14.4	119	127.7	4.9	5.1	2.4	595	28	24	69	0.47	0.7	85	0.17	0.07	34	1.51	2.1
	鶏肉のスパイス焼き	0.4	118	40.7	9.4	8.1	0.8	147	3	11	92	0.23	0.9	22	0.04	0.10	2	0.35	0.2
	ひじきのサラダ	2.8	65	28.6	1.7	5.4	0.7	162	15	11	28	0.26	0.1	48	0.02	0.02	3	0.41	0.7
	献立合計	64.4	640	384.8	27.8	29.4	5.7	990	337	81	416	1.55	2.9	234	0.38	0.53	40	2.48	4.4
30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 肉豆腐 秋刀魚の照り焼き のり和え	肉豆腐	12.3	125	148.5	9.8	4.6	3.0	529	190	58	208	4.83	1.3	140	0.26	0.12	13	1.33	3.9
	秋刀魚の照り焼き	2.8	131	25.9	7.3	9.4	0.7	186	10	10	68	0.52	0.3	6		0.11		0.46	
	のり和え	2.3	12	37.2	1.1	0.1	0.8	189	11	11	19	0.39	0.2	65	0.03	0.05	6	0.48	0.7
	献立合計	88.9	690	404.2	29.8	22.7	6.3	988	442	119	562	6.43	3.7	290	0.44	0.61	21	2.47	5.0