

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年9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		
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	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 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	5.8	49	86.6	4.3	1.3	1.7	481	28	17	54	0.38	0.4	110	0.04	0.04	7	1.21	1.9
	フライドポテト	7.1	48	31.9	0.6	2.0	0.6	97	1	9	16	0.16	0.1		0.04	0.01	14	0.25	0.5
	ポークチャップ	5.7	92	43.0	8.1	3.7	0.9	156	5	11	82	0.23	1.2	6	0.29	0.10	2	0.38	0.3
	献立合計	82.2	624	341.5	25.6	19.5	4.6	1217	303	76	344	2.00	3.2	193	0.54	0.52	25	3.05	4.5
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	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 なめこ汁 鯖のおろし焼き 筑前煮	なめこ汁	7.8	60	82.6	3.4	2.1	2.2	499	122	37	106	2.89	0.4	45	0.04	0.05	10	1.26	2.6
	鯖のおろし焼き	1.8	138	37.7	7.1	10.7	0.9	174	7	14	89	0.40	0.4	18	0.06	0.14	2	0.46	0.2
	筑前煮	2.9	48	39.2	3.4	2.5	0.7	143	12	9	39	0.29	0.4	79	0.03	0.04	2	0.36	0.9
	献立合計	76.3	633	350.3	24.9	23.8	5.4	902	371	97	492	4.18	3.0	220	0.27	0.55	16	2.28	4.1
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	21.6	156	99.9	6.3	4.9	2.6	679	31	25	87	1.05	1.3	111	0.08	0.08	14	1.72	2.4
	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	1.7	23	29.7	1.1	1.4	0.6	156	22	6	17	0.24	0.1	70	0.01	0.02	5	0.40	0.4
	献立合計	68.1	633	358.3	25.9	27.0	6.6	1510	289	70	388	2.02	3.6	262	0.49	0.52	22	3.84	4.1
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	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 卵入り中華スープ 春巻き 肉野菜炒め	卵入り中華スープ	5.9	57	94.5	3.9	2.2	1.8	476	36	12	66	0.62	0.4	108	0.05	0.12	10	1.22	1.4
	春巻き	9.6	115	17.9	1.8	7.7	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	1.7	68	48.9	5.3	4.3	0.9	207	15	11	57	0.21	0.5	13	0.03	0.06	13	0.51	0.5
	献立合計	81.4	628	351.8	22.0	22.6	4.8	885	285	64	399	3.26	4.8	214	0.28	0.52	27	2.24	2.7
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	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	18.3	129	140.1	7.9	2.9	2.2	405	38	28	108	0.70	1.2	112	0.29	0.11	22	1.01	2.5
	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	
	きんぴらごぼう	4.1	35	26.6	1.5	1.4	0.6	107	19	12	26	0.26	0.4	108	0.03	0.03	1	0.27	1.1
	わかめふりかけ	0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
	献立合計	86.7	588	371.5	23.6	15.1	5.7	915	360	89	465	1.89	3.8	323	0.45	0.52	26	2.29	4.1
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	44.5	248		4.9	3.9		329	20	17		0.64	0.6	1	0.10	0.05	4	0.83	2.2
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	6.3	59	72.4	3.9	2.1	1.8	534	22	13	46	0.23	0.5	74	0.12	0.05	15	1.35	1.2
	鶏肉のハーブ焼き		84	27.6	6.5	6.0	0.6	140	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.34	
	かぼちゃのサラダ	6.4	98	27.2	1.4	7.5	0.7	144	6	9	25	0.25	0.1	100	0.03	0.03	13	0.36	1.1
	献立合計	67.1	627	307.3	23.5	27.3	4.6	1231	276	68	327	1.32	2.7	269	0.35	0.51	35	3.08	4.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年9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		
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	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 減量ご飯	里芋の煮物	11.8	109	118.4	7.2	3.7	2.1	415	32	23	91	0.62	0.7	117	0.07	0.07	8	1.03	2.2
	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	
竹輪の磯辺揚げ	塩ぼん酢和え	3.0	12	34.1	0.3				15	4	11	0.10	0.1	38	0.01	0.01	6	0.50	0.5
塩ぼん酢和え	月見ゼリー	7.2	28	22.6					31	1	1	1.47		5	0.01		44	0.03	0.1
月見ゼリー	献立合計	87.4	650	394.1	24.3	21.7	5.6	1076	323	74	396	2.80	2.6	240	0.22	0.41	60	2.67	3.1
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	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	キャベツの甘味噌炒め	12.6	110	132.7	8.0	3.2	2.3	549	47	27	104	0.64	1.2	77	0.26	0.11	35	1.38	2.3
キャベツの甘味噌炒め	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
蒸ししゅうまい	フルーツミックス	8.3	34	15.7	0.1		0.1	1	1	1	2	0.04		3					0.5
フルーツミックス	献立合計	93.0	580	362.9	21.6	11.9	4.7	801	285	71	393	1.42	3.1	159	0.42	0.45	39	2.02	3.6
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	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	鶏すき	10.6	118	138.2	7.7	5.2	2.2	513	48	34	103	0.84	0.8	15	0.06	0.08	10	1.28	2.0
鶏すき	めひかりの甘酢	4.2	66	26.0	6.0	2.6	0.6	114	25	11	79	0.11	0.1		0.02	0.03	1	0.29	
めひかりの甘酢	人参しりしり	2.2	23	21.9	1.0	1.2	0.5	117	6	4	16	0.11	0.1	144	0.02	0.02	1	0.30	0.6
人参しりしり	献立合計	97.3	593	354.3	24.5	10.7	5.0	820	332	86	456	9.30	2.6	165	0.19	0.37	12	2.06	4.8
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	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	団子汁	16.1	119	81.9	5.3	3.5	1.6	441	27	18	67	0.52	0.7	86	0.04	0.06	7	1.10	1.3
団子汁	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	
卵焼き	お浸し	2.4	11	44.5	0.5	0.1	0.8	186	26	6	18	0.27	0.1	16	0.02	0.02	10	0.47	0.6
お浸し	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
味付けのり	献立合計	84.3	593	355.5	22.8	16.5	5.0	913	341	70	433	2.31	3.2	286	0.23	0.63	22	2.29	2.6
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	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	さつま芋のクリームシチュー	21.1	160	88.6	5.3	6.1	1.8	429	39	18	78	0.47	0.5	82	0.09	0.08	13	1.09	1.6
さつま芋のクリームシ	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
白身魚フライ	グリーンサラダ	3.2	33	34.3	1.1	1.9	0.5	97	15	8	20	0.23	0.1	5	0.02	0.02	10	0.24	0.7
グリーンサラダ	献立合計	90.6	742	334.7	25.0	29.0	4.4	1126	303	73	346	1.62	1.7	177	0.31	0.50	25	2.83	4.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年9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		
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	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 わかめスープ チャプチェ ごま団子	わかめスープ	5.0	27	83.7	2.0	0.1	2.0	571	50	16	32	0.51	0.3	132	0.03	0.04	11	1.46	1.4
	チャプチェ	10.0	85	36.5	4.0	3.0	1.0	250	11	9	47	0.30	1.0	50	0.03	0.05	2	0.63	0.5
	ごま団子	14.6	92	12.2	1.0	3.3	0.1	4	4	9	24	0.27	0.1		0.03	0.01			0.5
	献立合計	93.4	590	323.3	18.1	14.9	4.8	910	295	70	361	1.68	3.2	260	0.22	0.42	16	2.30	2.7
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	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 さつまい 鮭の塩焼き ごま和え	さつまい	16.6	112	74.4	5.3	2.7	2.2	498	51	29	87	1.02	0.8	80	0.17	0.08	15	1.25	2.1
	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	3.6	19	43.3	0.8	0.4	0.7	187	25	9	18	0.19	0.1	38	0.02	0.02	17	0.47	0.9
	献立合計	84.4	599	334.7	24.9	16.5	5.2	785	313	86	463	1.93	2.9	260	0.38	0.46	34	1.97	3.4
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	63.1	326	150.1	10.2	2.7	2.5	533	59	38	152	1.22	1.9	154	0.25	0.12	18	1.35	2.5
牛乳 中華丼 鶏肉の唐揚げ 巨峰	鶏肉の唐揚げ	4.1	125	28.6	6.5	8.8	0.6	121	3	8	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.29	
	巨峰	6.3	24	33.4	0.2		0.1		2	2	6	0.04		1	0.02		1		0.2
	献立合計	83.4	613	392.2	23.7	19.3	4.6	738	291	70	416	1.50	3.4	249	0.37	0.51	22	1.84	2.7
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	42.2	244		5.1	4.2		361	12	14		0.57		1	0.08	0.05		0.91	1.6
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	31.6	186	88.7	10.1	2.3	2.4	557	22	33	116	0.85	1.1	89	0.33	0.09	7	1.41	3.0
	蒸しとうもろこし	9.4	49	37.7	1.8	0.8	0.6	117	2	17	45	0.30	0.5	4	0.06	0.05	3	0.30	1.4
	ツナポテト	5.3	50	30.0	2.0	2.4	0.9	219	2	9	30	0.25	0.1		0.04	0.02	11	0.55	0.4
	献立合計	98.4	666	336.4	25.8	17.5	5.4	1339	264	94	383	2.02	2.5	172	0.59	0.51	22	3.38	6.3
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	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 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	10.4	110	127.4	8.4	3.8	2.0	368	35	49	107	3.20	0.9	110	0.25	0.08	9	0.91	2.0
	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	2.7	11	45.0	0.6	0.1	0.8	186	18	6	21	0.19	0.1	3	0.02	0.02	8	0.47	0.7
	献立合計	91.8	666	398.3	23.0	21.9	5.5	941	295	103	419	4.39	3.0	299	0.45	0.44	21	2.36	3.9
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	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 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	21.1	111	89.4	4.3	1.1	1.7	507	37	17	43	0.56	0.6	115	0.11	0.06	9	1.29	1.2
	いかのチリソース	2.4	50	45.0	8.4	0.6	1.3	351	8	27	117	0.11	47.3	13	0.03	0.02	1	0.91	0.2
	海藻サラダ	3.7	21	33.9	0.5	0.6	0.7	196	10	6	12	0.10	0.1	1	0.01	0.01	4	0.48	0.8
	献立合計	91.4	571	358.8	24.2	10.8	5.5	1139	285	86	430	1.38	49.8	206	0.29	0.41	16	2.89	2.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年9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		
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	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 みぞれ汁 鯨のノルウェー煮 胡瓜のごま塩和え	みぞれ汁	3.7	57	78.0	4.1	2.9	1.7	439	24	14	58	0.30	0.5	88	0.04	0.07	10	1.10	1.2
	鯨のノルウェー煮	10.4	128	44.7	11.5	4.2	1.3	344	6	16	103	1.13	0.5	6	0.03	0.10	1	0.88	0.1
	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	79.0	580	337.4	26.9	15.9	5.3	1062	272	72	429	2.15	2.9	179	0.22	0.49	16	2.68	2.0
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	32.3	175	6.8	4.4	2.6	0.3	1	56	13	31	0.48	0.4		0.06	0.03			1.3
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	12.5	103	111.0	4.3	4.4	2.1	517	25	20	60	0.41	0.6	74	0.15	0.06	29	1.31	1.8
	鶏肉のスパイス焼き	0.3	103	35.4	8.2	7.0	0.7	127	3	10	80	0.20	0.8	20	0.04	0.09	2	0.30	0.1
	ひじきのサラダ	2.4	57	24.9	1.5	4.7	0.6	140	13	9	25	0.22	0.1	42	0.02	0.02	2	0.35	0.6
	献立合計	57.5	575	358.1	25.1	26.6	5.1	869	323	73	387	1.35	2.7	214	0.34	0.50	35	2.17	3.8
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	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 肉豆腐 秋刀魚の照り焼き のり和え	肉豆腐	10.7	108	129.2	8.5	4.0	2.6	460	165	50	181	4.20	1.1	122	0.23	0.11	11	1.16	3.4
	秋刀魚の照り焼き	2.4	130	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	2.0	10	32.4	0.9	0.1	0.7	163	10	10	17	0.34	0.1	57	0.03	0.05	5	0.41	0.6
	献立合計	78.9	635	378.0	27.7	22.0	5.7	876	415	107	523	5.66	3.4	263	0.40	0.59	18	2.19	4.3