

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年9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			
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	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 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	4.9	42	73.6	3.7	1.1	1.5	410	24	14	46	0.33	0.4		93	0.03	0.03	6	1.03	1.6
	フライドポテト	6.0	41	27.1	0.5	1.7	0.5	82	1	7	14	0.14	0.1			0.03	0.01	12	0.21	0.4
	ポークチャップ	4.8	78	36.5	6.9	3.2	0.7	133	4	9	70	0.20	1.0		5	0.25	0.09	2	0.32	0.2
	献立合計	70.5	546	317.3	22.7	17.7	4.2	1040	291	67	321	1.69	2.8		176	0.47	0.49	22	2.61	3.8
	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
牛乳 ご飯 なめこ汁 鯖のおろし焼き 筑前煮	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
	なめこ汁	6.6	51	70.2	2.9	1.8	1.8	424	104	31	90	2.46	0.4		38	0.03	0.04	8	1.07	2.3
	鯖のおろし焼き	1.5	136	35.3	7.0	10.7	0.8	154	6	13	88	0.39	0.4		18	0.06	0.14	2	0.41	0.2
	筑前煮	2.5	41	33.3	2.9	2.2	0.6	122	11	8	34	0.24	0.3		67	0.03	0.03	2	0.30	0.7
	献立合計	66.8	580	328.1	23.2	23.1	4.9	785	350	87	460	3.62	2.7		201	0.25	0.54	14	1.99	3.5
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	18.4	132	84.9	5.3	4.2	2.3	579	26	21	74	0.89	1.1		94	0.07	0.07	12	1.47	2.0
	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	1.5	20	25.3	0.9	1.2	0.5	136	19	5	14	0.21	0.1		60	0.01	0.02	4	0.35	0.3
	献立合計	64.6	606	338.8	24.8	26.0	6.2	1391	282	65	373	1.83	3.4		235	0.48	0.50	19	3.54	3.7
	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
牛乳 ご飯 卵入り中華スープ 春巻き 肉野菜炒め	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
	卵入り中華スープ	5.0	48	80.3	3.3	1.8	1.5	405	30	11	56	0.53	0.4		92	0.04	0.10	8	1.04	1.2
	春巻き	9.6	111	17.9	1.8	7.3	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	1.5	58	41.6	4.5	3.6	0.7	180	13	9	48	0.18	0.5		11	0.03	0.05	11	0.44	0.5
	献立合計	72.5	570	328.8	20.0	21.2	4.4	787	277	58	371	3.05	4.5		195	0.26	0.50	23	2.00	2.3
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	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 豚じゃが 焼きししやも きんぴらごぼう わかめふりかけ	豚じゃが	15.6	110	119.1	6.7	2.5	1.9	344	32	24	92	0.60	1.0		95	0.24	0.09	19	0.86	2.1
	焼きししやも	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	3.5	30	22.6	1.3	1.2	0.5	91	16	10	22	0.22	0.3		92	0.02	0.02	1	0.23	0.9
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	1		0.1		0.5	170	2	1	1	0.04			1				0.43	0.1
	献立合計	75.6	528	344.9	21.6	14.4	5.1	808	350	80	435	1.66	3.4		290	0.39	0.50	22	2.03	3.5
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	35.6	198		3.9	3.1		263	16	13		0.51	0.4		1	0.08	0.04	3	0.66	1.8
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	5.4	50	61.5	3.3	1.8	1.5	454	18	11	39	0.20	0.4		63	0.10	0.04	13	1.15	1.0
	鶏肉のハーブ焼き		71	23.5	5.5	5.1	0.5	121	2	7	54	0.14	0.5		13	0.02	0.06	1	0.29	
	かぼちゃのサラダ	5.4	92	23.4	1.2	7.3	0.6	135	5	8	22	0.22	0.1		85	0.03	0.03	11	0.34	0.9
	献立合計	56.4	550	288.4	20.8	25.1	4.1	1057	268	60	307	1.10	2.4		240	0.31	0.48	30	2.64	3.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年9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			
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	39.3	182	7.9	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 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	10.0	93	100.7	6.1	3.2	1.8	353	27	20	77	0.53	0.6	100	0.06	0.06	7	0.87	1.8	
	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		
	塩ぼん酢和え	2.5	10	29.0	0.2			0.6	169	13	4	10	0.09	0.1	33	0.01	0.01	5	0.43	0.5
	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	76.8	578	365.4	21.7	19.6	5.0	932	313	66	365	2.61	2.3	216	0.20	0.40	58	2.32	2.7	
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	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	10.7	94	112.8	6.8	2.7	2.0	467	40	23	89	0.54	1.0	65	0.22	0.09	29	1.17	1.9	
	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	7.7	31	13.3	0.1		0.1	1	1	1	2	0.03		3					0.4	
	献立合計	82.7	525	339.1	19.7	11.4	4.3	718	277	64	368	1.24	2.8	147	0.37	0.43	34	1.81	3.1	
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	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 鶏すき めひかりの甘酢 人参しりしり	鶏すき	9.0	100	117.5	6.5	4.4	1.9	436	41	29	87	0.71	0.7	13	0.05	0.07	9	1.09	1.7	
	めひかりの甘酢	3.5	56	22.1	5.1	2.2	0.5	97	21	10	67	0.09	0.1		0.02	0.03	1	0.25		
	人参しりしり	1.8	19	18.6	0.8	1.0	0.4	100	5	3	14	0.09	0.1	122	0.02	0.01	1	0.26	0.5	
	献立合計	87.0	526	324.9	21.7	9.3	4.4	709	319	77	417	9.06	2.3	141	0.17	0.35	10	1.78	4.4	
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	46.6	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 団子汁 卵焼き お浸し 味付けのり	団子汁	13.7	101	69.6	4.5	3.0	1.4	375	23	15	57	0.44	0.6	73	0.04	0.05	6	0.93	1.1	
	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	2.0	9	37.9	0.4		0.7	160	22	5	15	0.23	0.1	14	0.01	0.02	8	0.40	0.5	
	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	73.8	538	334.9	21.3	15.9	4.7	821	333	64	411	2.12	2.9	270	0.21	0.61	19	2.06	2.3	
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	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 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	18.0	136	75.3	4.5	5.2	1.6	365	33	15	66	0.40	0.4	70	0.07	0.06	11	0.93	1.4	
	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	2.7	28	29.2	0.9	1.6	0.4	84	13	7	17	0.20	0.1	4	0.02	0.02	9	0.21	0.6	
	献立合計	79.2	669	316.3	23.1	27.1	4.0	983	293	66	331	1.41	1.6	164	0.28	0.48	22	2.47	4.0	

## 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年9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			
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	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 わかめスープ チャプチェ ごま団子	わかめスープ	4.3	23	71.2	1.7	0.1	1.7	488	42	13	27	0.44	0.2	112	0.02	0.03	10	1.25	1.2	
	チャプチェ	8.5	72	31.0	3.4	2.6	0.8	215	10	7	40	0.25	0.8	42	0.02	0.04	2	0.54	0.4	
	ごま団子	14.6	90	12.2	1.0	3.2	0.1	4	4	9	24	0.27	0.1		0.03	0.01			0.5	
	献立合計	83.5	536	303.7	16.6	14.2	4.3	791	285	64	340	1.48	2.8	233	0.21	0.40	14	1.99	2.4	
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	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 さつまい 鮭の塩焼き ごま和え	さつまい	14.1	95	63.2	4.5	2.3	1.9	424	43	25	74	0.87	0.7	68	0.14	0.07	13	1.06	1.8	
	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	3.1	16	36.8	0.7	0.3	0.6	161	21	8	15	0.16	0.1	32	0.02	0.01	14	0.41	0.8	
	献立合計	73.6	544	315.6	23.4	16.0	4.8	684	301	78	437	1.67	2.6	242	0.34	0.45	29	1.71	2.9	
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	53.7	277	127.6	8.7	2.3	2.1	454	50	33	129	1.04	1.6	131	0.21	0.11	15	1.15	2.1	
牛乳 中華丼 鶏肉の唐揚げ 巨峰	鶏肉の唐揚げ	3.5	107	24.3	5.5	7.5	0.5	102	2	7	56	0.16	0.5	13	0.02	0.06	1	0.24		
	巨峰	5.3	20	28.4	0.1		0.1		2	2	5	0.03		1	0.01		1		0.2	
	献立合計	72.4	541	360.3	21.1	17.6	4.1	640	281	62	382	1.28	3.0	224	0.33	0.48	19	1.59	2.3	
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	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3	
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	26.9	158	75.4	8.6	2.0	2.1	478	19	28	98	0.72	1.0	76	0.28	0.08	6	1.21	2.5	
	蒸しとうもろこし	9.4	49	37.7	1.8	0.8	0.6	101	2	17	45	0.30	0.5	4	0.06	0.05	3	0.26	1.4	
	ツナポテト	4.5	42	25.5	1.7	2.0	0.8	188	1	8	26	0.21	0.1		0.03	0.01	9	0.47	0.3	
	献立合計	85.2	586	318.6	23.1	16.0	4.9	1147	259	85	361	1.75	2.4	158	0.52	0.49	20	2.89	5.6	
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	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 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	8.9	93	108.3	7.1	3.3	1.7	315	29	41	91	2.72	0.7	93	0.21	0.07	8	0.78	1.7	
	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	2.3	10	38.3	0.5		0.7	160	15	5	18	0.16	0.1	3	0.02	0.02	7	0.40	0.6	
	献立合計	82.0	612	370.9	21.1	21.3	5.1	862	286	92	391	3.80	2.7	282	0.40	0.43	18	2.16	3.4	
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	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 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	17.9	94	76.0	3.7	1.0	1.4	431	31	15	37	0.48	0.5	98	0.10	0.05	8	1.10	1.0	
	いかのチリソース	2.1	42	38.3	7.1	0.5	1.1	300	7	23	99	0.10	40.2	11	0.03	0.02	1	0.78	0.1	
	海藻サラダ	3.2	18	28.8	0.4	0.5	0.6	168	8	5	10	0.09	0.1	1	0.01	0.01	3	0.42	0.7	
	献立合計	79.6	508	332.1	21.6	10.3	4.9	985	276	77	394	1.18	42.5	187	0.26	0.40	14	2.49	2.1	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年9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			
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	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 みぞれ汁 鯨のノルウェー煮 胡瓜のごま塩和え	みぞれ汁	3.1	49	66.3	3.5	2.5	1.4	373	21	12	49	0.26	0.4		75	0.04	0.06	8	0.93	1.0
	鯨のノルウェー煮	8.9	109	38.0	9.7	3.6	1.1	293	5	13	87	0.96	0.4		5	0.02	0.08	1	0.75	0.1
	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	69.1	516	313.9	23.9	14.7	4.8	917	266	65	394	1.84	2.6		164	0.20	0.47	14	2.31	1.7
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	27.7	150	5.9	3.8	2.3	0.2	1	48	11	27	0.41	0.3			0.05	0.02			1.1
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	10.6	88	94.4	3.6	3.7	1.8	440	21	17	51	0.35	0.5		63	0.13	0.05	25	1.12	1.6
	鶏肉のスパイス焼き	0.3	87	30.1	6.9	6.0	0.6	107	2	8	68	0.17	0.7		17	0.03	0.08	1	0.25	0.1
	ひじきのサラダ	2.1	48	21.1	1.2	4.0	0.5	121	11	8	21	0.19	0.1		35	0.01	0.01	2	0.31	0.5
	献立合計	50.6	511	331.5	22.4	23.8	4.6	753	309	65	358	1.16	2.4		193	0.30	0.47	30	1.88	3.3
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	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 肉豆腐 秋刀魚の照り焼き のり和え	肉豆腐	9.1	92	109.8	7.2	3.4	2.2	391	140	43	154	3.57	0.9		103	0.19	0.09	9	0.98	2.9
	秋刀魚の照り焼き	2.0	128	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	1.7	9	27.5	0.8	0.1	0.6	140	8	8	14	0.29	0.1		48	0.02	0.04	4	0.35	0.5
	献立合計	69.0	580	351.9	25.7	21.3	5.1	767	389	96	484	4.90	3.0		236	0.35	0.56	16	1.92	3.7