

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年7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(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 鶏すき 太刀魚の磯辺揚げ 柚子和え	鶏すき	13.5	117	155.5	7.0	4.1	2.6	583	57	44	102	1.09	0.8	95	0.08	0.07	14	1.48	2.4
	太刀魚の磯辺揚げ	4.1	146	24.3	6.3	11.1	2.4	815	6	13	70	0.11	0.2	20		0.03		2.05	
	柚子和え	3.7	16	45.3	0.8	0.1	0.8	215	18	8	20	0.20	0.1	2	0.03	0.02	17	0.54	1.0
	献立合計	92.9	701	417.5	25.8	23.9	7.6	1699	311	104	460	2.08	3.0	195	0.26	0.44	33	4.27	3.7
4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 キムチチゲ 焼き餃子 こんにゃく寒天のサラダ	キムチチゲ	13.9	120	143.7	8.1	5.1	4.4	1092	216	62	195	5.49	0.7	107	0.07	0.08	14	2.79	4.4
	焼き餃子	7.2	72	22.1	2.8	3.3	0.5	135	9	6	27	0.18	0.3	3	0.07	0.02	2	0.32	0.6
	こんにゃく寒天のサラダ	3.9	23	33.5	0.6	0.7	0.7	201	15	6	12	0.12	0.1	26	0.02	0.02	12	0.51	0.9
	献立合計	97.1	640	391.3	23.2	17.7	7.4	1513	470	113	501	6.47	3.0	214	0.30	0.44	30	3.83	6.3
5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 五目煮 鯖の塩焼き のり和え	五目煮	10.7	97	136.0	7.3	2.8	2.3	469	45	27	101	0.60	1.2	133	0.25	0.11	16	1.16	2.2
	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	
	のり和え	2.7	13	38.5	1.1	0.1	0.8	205	12	12	20	0.40	0.2	73	0.03	0.05	6	0.52	0.8
	献立合計	85.5	665	388.3	26.9	22.2	5.4	799	290	89	473	2.04	3.7	302	0.48	0.63	24	2.00	3.3
6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	
	ちらしずし	61.7	278	22.4	4.9	0.6	2.3	707	90	20	72	0.62	1.1	16	0.06	0.02		1.79	2.5
牛乳 ちらしずし 七夕汁 星型ハンバーグ お浸し ソーダフロートゼリー	七夕汁	11.8	56	61.6	2.3	0.2	1.8	603	18	12	30	0.24	0.2	6	0.01	0.02	19	1.53	1.3
	星型ハンバーグ	7.0	90	26.2	5.5	4.4	1.2	219	126	14	78	5.40	0.4	7	0.05	0.04	1	0.54	1.2
	お浸し	2.5	11	45.6	0.5	0.1	0.8	201	28	6	19	0.29	0.1	18	0.02	0.02	10	0.50	0.6
	ソーダフロートゼリー	9.4	47	29.4	0.1	1.0		20	1		1	0.04					39	0.04	0.2
献立合計	102.3	621	365.2	20.1	14.2	7.7	1834	490	73	391	6.64	2.6	125	0.23	0.41	71	4.61	5.8	
7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	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
牛乳 コッペパン ミネストローネ 鶏肉の唐揚げ 切干大根のサラダ	ミネストローネ	9.2	88	111.2	5.3	3.5	2.6	746	31	18	64	0.37	0.8	93	0.18	0.07	21	1.90	1.8
	鶏肉の唐揚げ	5.1	148	35.0	7.6	10.2	0.8	168	4	10	79	0.25	0.8	18	0.03	0.08	1	0.40	
	切干大根のサラダ	3.8	60	15.9	1.5	4.4	0.8	205	28	12	21	0.35	0.1	40	0.02	0.03	4	0.49	0.4
	献立合計	78.0	722	342.1	27.3	30.9	5.6	1631	303	77	355	1.69	2.5	230	0.40	0.55	29	4.08	4.1
8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 醤油ラーメン 鶏と厚揚げの炒め物 ヨーグルト	醤油ラーメン	26.1	187	141.1	9.9	4.8	2.7	775	36	21	78	0.53	0.9	166	0.21	0.10	10	2.00	1.2
	鶏と厚揚げの炒め物	4.4	65	48.3	4.2	3.4	0.7	101	15	28	50	2.24	0.4	42	0.04	0.03	3	0.26	0.7
	ヨーグルト	9.5	71	55.0	2.5	2.6	0.6	31	84	8	69		0.3	27	0.03	0.11	1	0.07	
	献立合計	103.0	706	435.2	27.6	19.2	5.7	993	365	93	454	3.37	3.3	313	0.41	0.57	16	2.54	2.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年7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		
11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	
	タコライス	66.9	342	59.8	10.4	2.2	1.4	237	12	29	138	0.94	1.7	6	0.30	0.08	7	0.61	1.1
牛乳 タコライス 鶏団子スープ 紅芋コロケ	鶏団子スープ	6.1	74	96.0	4.8	3.2	2.2	641	38	16	47	0.47	0.4	92	0.04	0.05	11	1.62	1.2
	紅芋コロケ	17.7	151	29.6	1.9	8.1	0.4	36	7	9	20	0.25	0.2		0.03	0.01	5	0.10	1.1
	献立合計	100.6	704	365.5	23.8	21.3	5.4	999	284	75	396	1.69	3.0	176	0.44	0.44	25	2.53	3.3
12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 磯煮 秋刀魚の照り焼き ピリ辛胡瓜	磯煮	19.5	151	121.8	7.8	5.1	2.8	442	52	67	111	3.38	0.8	141	0.11	0.08	18	1.14	3.2
	秋刀魚の照り焼き	2.5	130	26.0	7.2	9.4	0.7	177	11	12	72	0.56	0.3	6		0.11		0.44	
	ピリ辛胡瓜	1.2	6	27.5	0.3	0.2	0.7	225	8	5	10	0.09	0.1	8	0.01	0.01	4	0.57	0.3
	献立合計	111.3	710	345.0	25.8	16.6	5.9	920	325	124	461	12.35	2.9	161	0.22	0.44	22	2.34	5.8
13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	
	コーンご飯	55.8	258	19.0	4.5	0.8	1.1	315	5	20	75	0.58	1.0	1	0.07	0.02		0.80	0.3
牛乳 コーンご飯 野菜の中華スープ 豚肉の炒め物 ブロックゼリー	野菜の中華スープ	6.6	118	107.1	8.9	6.2	2.3	616	36	19	126	0.93	0.9	184	0.08	0.21	4	1.59	1.6
	豚肉の炒め物	1.6	68	45.9	7.1	3.5	1.0	240	12	12	73	0.21	1.0	2	0.25	0.09	10	0.59	0.4
	ブロックゼリー	16.9	55	51.8			0.3	66	1	1	15	1.66			0.01	0.01	2	0.14	2.3
	献立合計	90.8	638	403.9	27.4	18.3	6.2	1322	279	72	481	3.41	3.7	266	0.49	0.64	19	3.33	4.7
14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 レタスのスープ 白身魚フライ ポテトサラダ	レタスのスープ	5.7	61	97.3	4.0	2.6	2.1	619	19	13	52	0.28	0.6	90	0.14	0.06	5	1.58	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
	ポテトサラダ	6.6	85	39.9	0.8	6.3	0.7	147	6	9	21	0.21	0.1	4	0.04	0.02	14	0.37	0.6
	献立合計	82.4	718	349.0	23.9	30.3	4.9	1399	274	70	321	1.45	1.7	185	0.38	0.49	21	3.53	4.4
15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	
	夏野菜の米粉カレーライス	92.2	499	126.7	12.1	7.6	3.4	781	41	51	178	1.86	2.7	119	0.16	0.13	20	1.97	3.8
牛乳 夏野菜の米粉カレーライス フランクフルト キャベツのマリネ	フランクフルト	2.0	140	23.9	6.1	11.2	1.1	299	2	7	61	0.22	1.0	4	0.23	0.07	1	0.76	0.1
	キャベツのマリネ	3.6	27	33.8	0.6	1.3	0.6	154	13	6	14	0.10	0.1	2	0.02	0.01	12	0.39	0.5
	献立合計	107.6	804	364.5	25.6	28.0	6.5	1319	283	85	445	2.23	4.5	204	0.49	0.52	35	3.32	4.4