

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年7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(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 鶏すき 太刀魚の磯辺揚げ 柚子和え	鶏すき	11.7	102	135.2	6.1	3.6	2.3	507	49	38	89	0.95	0.7	83	0.07	0.06	12	1.29	2.1
	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	3.2	14	39.4	0.7	0.1	0.7	185	16	7	18	0.17	0.1	1	0.03	0.02	15	0.47	0.8
	献立合計	82.9	648	389.8	24.2	23.2	7.1	1593	301	95	435	1.83	2.8	182	0.24	0.43	29	4.01	3.2
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	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 キムチチゲ 焼き餃子 こんにゃく寒天のサラダ	キムチチゲ	12.1	105	125.0	7.0	4.4	3.8	948	188	54	169	4.77	0.6	93	0.06	0.07	12	2.42	3.8
	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	3.4	20	29.1	0.5	0.6	0.6	173	13	5	11	0.10	0.1	23	0.01	0.01	10	0.44	0.8
	献立合計	87.0	585	366.7	21.4	16.8	6.7	1341	439	102	465	5.66	2.8	197	0.28	0.43	27	3.39	5.5
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	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 五目煮 鯖の塩焼き のり和え	五目煮	9.3	84	118.3	6.3	2.5	2.0	408	39	23	88	0.52	1.0	116	0.22	0.10	14	1.01	1.9
	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	2.4	12	33.5	1.0	0.1	0.7	176	10	10	17	0.34	0.1	64	0.03	0.05	5	0.45	0.7
	献立合計	76.0	615	364.0	25.2	21.7	4.9	709	282	81	448	1.83	3.3	275	0.44	0.61	22	1.78	2.9
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	53.7	242	19.5	4.2	0.6	2.0	615	78	17	63	0.54	0.9	14	0.05	0.02		1.56	2.2
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	10.2	49	53.5	2.0	0.2	1.6	523	16	10	26	0.21	0.2	5	0.01	0.02	17	1.33	1.1
	星型ハンバーグ	6.8	89	25.9	5.4	4.4	1.2	201	126	14	78	5.40	0.4	7	0.05	0.04	1	0.50	1.2
	お浸し	2.2	10	39.6	0.5		0.7	173	24	5	16	0.25	0.1	16	0.02	0.02	9	0.43	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	92.1	574	348.1	19.0	14.1	7.0	1616	472	68	375	6.49	2.4	120	0.22	0.41	67	4.06	5.2	
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	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	8.0	77	96.7	4.6	3.0	2.3	649	27	16	55	0.32	0.7	81	0.15	0.06	19	1.65	1.6
	鶏肉の唐揚げ	4.5	129	30.4	6.6	8.9	0.7	144	3	9	69	0.22	0.7	16	0.03	0.07	1	0.35	
	切干大根のサラダ	3.4	56	14.0	1.3	4.2	0.7	183	25	11	19	0.31	0.1	35	0.02	0.03	4	0.44	0.3
	献立合計	71.9	666	321.1	24.9	28.6	5.0	1455	294	71	334	1.52	2.3	210	0.37	0.52	25	3.64	3.6
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	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 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	22.7	163	122.7	8.6	4.2	2.3	674	32	18	68	0.46	0.8	145	0.18	0.09	9	1.74	1.0
	鶏と厚揚げの炒め物	3.8	56	42.0	3.6	2.9	0.6	87	13	24	43	1.95	0.3	36	0.03	0.03	3	0.22	0.6
	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	92.1	641	409.1	25.2	18.0	5.2	877	358	84	429	2.93	3.0	286	0.37	0.55	14	2.24	1.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年7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		
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	58.2	297	52.0	9.0	1.9	1.2	206	11	26	120	0.81	1.5	5	0.26	0.07	6	0.53	0.9
牛乳 タコライス 鶏団子スープ 紅芋コロケ	鶏団子スープ	5.3	64	83.5	4.2	2.8	1.9	558	33	14	41	0.41	0.3	80	0.03	0.04	10	1.41	1.0
	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	91.1	650	345.1	21.8	20.6	4.9	885	277	69	372	1.51	2.8	163	0.40	0.43	22	2.24	3.0
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	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 ご飯 磯煮 秋刀魚の照り焼き ピリ辛胡瓜	磯煮	16.9	131	105.9	6.8	4.4	2.4	385	46	58	96	2.94	0.7	122	0.09	0.07	15	0.99	2.8
	秋刀魚の照り焼き	2.2	128	25.6	7.2	9.4	0.7	161	11	12	71	0.56	0.3	6		0.11		0.40	
	ピリ辛胡瓜	1.0	5	23.9	0.3	0.1	0.6	195	7	5	9	0.08	0.1	7	0.01	0.01	4	0.49	0.3
	献立合計	100.5	652	323.7	24.1	15.8	5.3	815	317	112	435	11.81	2.6	142	0.20	0.43	19	2.07	5.3
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	48.5	225	16.5	4.0	0.7	1.0	272	4	18	65	0.50	0.8	1	0.06	0.02		0.69	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	5.8	103	93.1	7.7	5.4	2.0	536	31	16	110	0.80	0.8	160	0.07	0.18	4	1.38	1.4
	豚肉の炒め物	1.4	59	39.9	6.2	3.0	0.9	205	10	10	63	0.18	0.9	2	0.22	0.08	9	0.51	0.4
	ブロックゼリー	14.7	48	45.1			0.2	58	1	1	13	1.44			0.01	0.01	2	0.12	2.0
	献立合計	80.3	573	374.7	24.7	16.9	5.6	1155	272	65	443	2.97	3.4	241	0.44	0.60	17	2.91	4.1
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	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 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	5.0	53	84.6	3.5	2.3	1.8	538	16	11	45	0.24	0.5	79	0.12	0.05	5	1.37	1.2
	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	5.8	82	34.8	0.7	6.3	0.7	132	5	8	19	0.18	0.1	4	0.03	0.01	12	0.33	0.5
	献立合計	77.0	684	331.3	22.8	29.6	4.5	1270	270	66	312	1.34	1.7	172	0.35	0.47	19	3.21	4.0
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	80.2	434	110.2	10.5	6.6	2.9	678	36	45	155	1.62	2.3	104	0.14	0.11	17	1.71	3.3
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	3.1	23	29.4	0.5	1.1	0.5	131	11	5	12	0.09	0.1	2	0.02	0.01	10	0.33	0.5
	献立合計	95.1	735	343.5	24.0	26.8	5.9	1192	276	78	420	1.97	4.1	188	0.47	0.50	30	3.01	3.8