

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年7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(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 鶏すき 太刀魚の磯辺揚げ 柚子和え	鶏すき	10.0	86	114.9	5.2	3.0	1.9	431	42	32	76	0.81	0.6	70	0.06	0.05	10	1.10	1.7
	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	2.7	12	33.5	0.6	0.1	0.6	159	13	6	15	0.14	0.1	1	0.02	0.02	12	0.40	0.7
	献立合計	73.0	596	362.1	22.6	22.6	6.6	1491	291	86	409	1.58	2.5	170	0.21	0.41	25	3.75	2.8
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	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 キムチチゲ 焼き餃子 こんにゃく寒天のサラダ	キムチチゲ	10.3	89	106.2	6.0	3.7	3.2	808	160	46	144	4.06	0.5	79	0.05	0.06	10	2.06	3.2
	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	2.9	17	24.7	0.5	0.5	0.5	149	11	4	9	0.09	0.1	19	0.01	0.01	9	0.38	0.7
	献立合計	76.9	531	342.1	19.7	16.0	6.0	1177	409	91	429	4.85	2.5	179	0.26	0.41	23	2.97	4.8
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	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 五目煮 鯖の塩焼き のり and え	五目煮	7.9	71	100.5	5.4	2.1	1.7	347	33	20	75	0.45	0.9	98	0.18	0.08	12	0.86	1.6
	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 and え	2.0	10	28.4	0.8	0.1	0.6	152	9	9	15	0.29	0.1	54	0.02	0.04	5	0.38	0.6
	献立合計	66.5	564	339.8	23.5	21.2	4.5	623	274	74	422	1.62	3.0	248	0.39	0.58	19	1.56	2.5
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	45.6	206	16.6	3.6	0.5	1.7	522	66	15	53	0.46	0.8	12	0.04	0.01		1.33	1.8
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	8.7	41	45.5	1.7	0.2	1.3	447	14	9	22	0.18	0.2	4	0.01	0.02	14	1.13	0.9
	星型ハンバーグ	6.5	88	25.7	5.4	4.4	1.1	184	126	14	78	5.40	0.4	7	0.05	0.04	1	0.45	1.2
	お浸し	1.9	8	33.7	0.4		0.6	149	20	4	14	0.22	0.1	13	0.01	0.02	7	0.37	0.5
	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	82.0	528	331.0	18.0	13.9	6.3	1406	454	63	359	6.34	2.3	115	0.20	0.40	64	3.53	4.6	
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	38.4	222		4.7	3.9		329	11	13		0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5
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	6.8	65	82.2	3.9	2.6	1.9	552	23	13	47	0.28	0.6	68	0.13	0.05	16	1.40	1.3
	鶏肉の唐揚げ	3.8	110	25.9	5.6	7.6	0.6	125	3	8	58	0.19	0.6	13	0.02	0.06	1	0.30	
	切干大根のサラダ	3.1	53	12.1	1.2	4.0	0.6	170	22	9	17	0.27	0.1	30	0.02	0.02	3	0.41	0.3
	献立合計	62.0	587	300.2	22.2	25.8	4.5	1259	285	64	314	1.29	2.1	190	0.32	0.49	22	3.15	3.1
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	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 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	19.3	138	104.3	7.3	3.5	2.0	573	27	15	58	0.39	0.6	123	0.15	0.08	7	1.48	0.9
	鶏と厚揚げの炒め物	3.2	48	35.7	3.1	2.5	0.5	76	11	20	37	1.66	0.3	31	0.03	0.02	2	0.20	0.5
	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	81.2	577	383.0	22.8	16.9	4.7	764	351	76	403	2.50	2.7	259	0.33	0.53	12	1.96	1.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年7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		
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	49.5	253	44.2	7.7	1.6	1.0	176	9	22	102	0.69	1.2	4	0.22	0.06	5	0.45	0.8
牛乳 タコライス 鶏団子スープ 紅芋コロケ	鶏団子スープ	4.5	54	71.0	3.6	2.4	1.6	474	28	12	35	0.35	0.3	68	0.03	0.04	8	1.20	0.9
	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	81.6	596	324.8	19.9	19.9	4.4	770	271	63	348	1.33	2.5	150	0.36	0.41	20	1.95	2.7
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	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 磯煮 秋刀魚の照り焼き ピリ辛胡瓜	磯煮	14.4	111	90.0	5.8	3.8	2.1	327	39	49	82	2.50	0.6	104	0.08	0.06	13	0.84	2.4
	秋刀魚の照り焼き	1.8	127	25.2	7.2	9.4	0.6	144	11	12	71	0.55	0.3	6		0.11		0.36	
	ピリ辛胡瓜	0.9	5	20.3	0.2	0.1	0.5	167	6	4	8	0.06		6	0.01	0.01	3	0.43	0.2
	献立合計	89.8	594	302.4	22.4	15.0	4.8	714	308	100	409	11.27	2.4	122	0.18	0.41	16	1.81	4.8
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	41.2	191	14.0	3.4	0.6	0.8	233	3	15	56	0.43	0.7	1	0.05	0.02		0.59	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	4.9	87	79.2	6.6	4.6	1.7	455	26	14	93	0.69	0.7	136	0.06	0.15	3	1.18	1.2
	豚肉の炒め物	1.2	50	34.0	5.3	2.6	0.8	178	9	9	54	0.16	0.8	2	0.19	0.07	7	0.44	0.3
	ブロックゼリー	12.5	41	38.3			0.2	49	1	1	11	1.22			0.01	0.01	2	0.10	1.7
	献立合計	69.7	508	345.5	22.0	15.6	5.0	1000	266	59	405	2.53	3.0	217	0.38	0.55	15	2.52	3.5
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	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 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	4.2	45	71.9	3.0	1.9	1.6	458	14	9	38	0.21	0.5	67	0.11	0.04	4	1.17	1.0
	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	4.9	78	29.8	0.6	6.3	0.6	124	4	7	17	0.16	0.1	3	0.03	0.01	10	0.31	0.4
	献立合計	67.7	628	313.6	21.2	28.5	4.2	1116	265	60	303	1.18	1.6	160	0.32	0.46	16	2.81	3.4
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	68.1	369	93.7	8.9	5.6	2.5	578	31	38	132	1.38	2.0	88	0.11	0.09	15	1.46	2.8
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	2.6	20	25.0	0.4	1.0	0.4	115	10	5	10	0.08		1	0.01	0.01	9	0.29	0.4
	献立合計	82.6	666	322.6	22.3	25.7	5.4	1077	269	70	395	1.72	3.8	172	0.44	0.48	26	2.71	3.2