

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6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(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	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 鶏団子スープ 鰹のケチャップがらめ ごま塩和え	鶏団子スープ	6.5	65	108.6	4.1	2.5	2.2	614	46	17	46	0.53	0.4	99	0.04	0.05	13	1.55	1.4
	鰹のケチャップがらめ	11.3	141	47.6	13.7	4.2	1.7	334	9	26	156	1.14	0.5	6	0.07	0.09	1	0.84	0.1
	ごま塩和え	1.0	8	22.0	0.5	0.3	0.5	169	10	5	9	0.13	0.1	1	0.01	0.01	2	0.43	0.5
	献立合計	90.4	637	370.6	30.0	15.5	6.2	1202	295	87	477	2.47	2.9	184	0.27	0.48	18	3.03	2.4
2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	
	オリーブパン	48.7	279		6.2	4.4		427	14	16		0.70	0.7	1	0.11	0.07		1.08	2.0
牛乳 オリーブパン ポークビーンズ 鶏肉のハーブ焼き ツナのマリネ	ポークビーンズ	24.2	176	121.3	8.0	5.7	2.9	719	42	33	114	0.93	1.0	100	0.21	0.08	17	1.81	3.4
	鶏肉のハーブ焼き		96	31.8	7.5	6.9	0.7	163	3	9	74	0.18	0.7	18	0.03	0.08	1	0.39	
	ツナのマリネ	2.0	41	33.1	1.4	3.1	0.7	179	25	7	23	0.37	0.1	81	0.02	0.02	6	0.46	0.4
	献立合計	84.8	730	366.2	29.9	27.8	5.8	1573	310	87	403	2.22	3.3	278	0.45	0.56	26	3.95	5.8
3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 豚汁 太刀魚の塩焼き 柚子和え	豚汁	9.4	100	98.9	7.1	4.0	2.6	578	132	46	145	3.31	0.9	90	0.16	0.08	8	1.45	3.0
	太刀魚の塩焼き		101	23.4	6.3	8.0	2.4	813	5	11	68	0.08	0.2	20		0.03		2.04	
	柚子和え	2.5	11	46.5	0.5		0.8	215	21	6	18	0.15	0.1	4	0.01	0.01	9	0.54	0.6
	献立合計	83.5	635	361.3	25.5	20.6	7.6	1691	389	102	498	4.22	3.2	192	0.32	0.45	19	4.23	4.0
6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 五目煮 焼きししゃも フルーツ白玉	五目煮	15.3	141	152.9	10.6	4.2	2.5	473	46	32	149	0.81	1.6	131	0.36	0.14	26	1.19	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	
	フルーツ白玉	16.8	73	37.4	0.8	0.1	0.1	1	2	2	7	0.22	0.2	7	0.01	0.01	3		0.2
	献立合計	104.2	674	396.1	26.2	15.3	5.0	678	349	84	495	2.00	4.1	240	0.52	0.53	31	1.70	3.0
7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 ABCマカロニスープ 鶏肉のスパイス焼き こんにゃくサラダ かつおふりかけ	ABCマカロニスープ	9.9	83	94.6	4.7	2.7	2.2	620	28	16	59	0.35	0.6	86	0.14	0.05	10	1.58	1.5
	鶏肉のスパイス焼き	0.4	118	40.7	9.4	8.1	0.8	147	3	11	92	0.23	0.9	22	0.04	0.10	2	0.35	0.2
	こんにゃくサラダ	3.4	46	25.7	0.6	3.5	0.5	129	14	7	14	0.13	0.1	1	0.02	0.01	10	0.33	0.8
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6		0.3		9			0.06			0.01	0.01		0.26	0.1
献立合計	86.6	678	353.0	26.9	22.9	5.5	982	285	73	433	1.45	3.6	188	0.35	0.51	24	2.71	2.9	
8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	
	そばろ丼	64.5	357	46.9	13.5	3.4	1.3	177	13	36	165	1.09	2.0	3	0.40	0.10	1	0.44	0.9
牛乳 そばろ丼 すまし汁 南瓜の天ぷら	すまし汁	5.3	49	73.6	5.0	1.0	2.0	578	21	15	58	0.32	0.5	96	0.04	0.06	8	1.46	1.3
	南瓜の天ぷら	1960.2	9133	409.7	153.9	33.1	10.7	115	2241	589	2405	20.33	35.3	152	2.04	0.54	20	0.23	14.2
	献立合計	2039.9	9677	710.3	179.2	45.3	15.4	954	2501	661	2820	21.78	38.6	328	2.57	1.01	30	2.33	16.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6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		
9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	
	食パン1枚	38.4	222		4.7	3.9		329	11	13		0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5
牛乳 食パン スープ煮 鶏肉のマーマレードソース	スープ煮	6.6	102	98.3	5.0	6.6	2.2	625	30	16	60	0.33	0.7	86	0.17	0.06	20	1.59	1.6
	鶏肉のマーマレードソース	3.3	105	34.6	7.5	6.4	0.8	215	3	10	76	0.20	0.7	18	0.03	0.08	2	0.53	0.1
	ミートポテト	10.1	64	49.8	3.2	1.2	1.3	286	5	13	42	0.38	0.6	45	0.05	0.04	15	0.73	0.8
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
	献立合計	73.2	651	367.7	27.2	25.9	5.8	1541	276	73	370	1.48	2.9	228	0.40	0.54	40	3.88	4.0
10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	
	ハヤシライス	79.4	440	109.6	12.9	6.5	2.9	679	27	39	176	1.20	2.2	18	0.33	0.13	7	1.71	2.2
牛乳 ハヤシライス ミニオムレツ キャベツのサラダ	ミニオムレツ	1.8	35	23.7	2.3	1.9	0.4	106	9	2	33	0.33	0.2	27	0.01	0.08		0.27	
	キャベツのサラダ	3.5	32	38.4	0.6	1.8	0.5	114	14	6	14	0.13	0.1	29	0.02	0.01	11	0.29	0.7
	献立合計	94.5	644	351.8	22.6	18.1	5.2	984	277	68	415	1.70	3.4	152	0.44	0.53	20	2.47	2.8
13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 ずいきの味噌汁 鯖の生姜揚げ 塩ぼん酢あえ	ずいきの味噌汁	7.2	54	62.3	2.7	1.8	2.1	563	53	25	63	0.91	0.5	87	0.03	0.04	6	1.42	1.9
	鯖の生姜揚げ	6.7	215	29.5	8.1	16.4	0.9	165	5	15	103	0.49	0.4	20	0.06	0.16		0.44	
	塩ぼん酢あえ	3.7	15	50.1	0.5	0.1	0.9	227	21	7	22	0.20	0.1	4	0.03	0.02	9	0.57	0.8
	献立合計	89.6	708	333.9	23.0	26.8	5.6	1040	309	85	455	2.29	3.0	190	0.27	0.55	17	2.64	3.1
14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 春雨スープ 大学芋 豚肉のりんごソース炒め	春雨スープ	13.6	65	96.8	2.8	0.1	2.2	591	56	17	41	0.57	0.3	151	0.03	0.04	13	1.52	1.3
	大学芋	23.7	117	31.5	0.6	2.4	0.6	55	18	12	21	0.32	0.1	2	0.05	0.01	13	0.14	1.1
	豚肉のりんごソース炒め	4.9	94	55.3	8.7	4.3	1.1	210	19	17	96	0.38	1.3	2	0.30	0.11	3	0.52	0.6
献立合計	114.1	701	375.5	23.8	15.4	5.6	942	324	84	425	1.95	3.7	233	0.53	0.49	31	2.38	3.3	
15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	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 豚肉と大根の生姜煮 鶏肉の照り焼き 鶏肉の照り焼き ピリ辛胡瓜	豚肉と大根の生姜煮	9.4	128	136.8	10.1	5.4	2.2	430	35	46	118	3.00	1.4	84	0.29	0.11	8	1.06	1.8
	鶏肉の照り焼き	1.7	100	33.9	7.6	6.4	0.9	229	3	11	77	0.22	0.8	18	0.03	0.08	1	0.56	
	ピリ辛胡瓜	1.2	9	27.5	0.4	0.4	0.7	225	14	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.57	0.4
	献立合計	83.9	660	390.6	29.8	20.8	5.6	969	283	102	474	4.04	4.1	188	0.47	0.53	16	2.39	2.6
16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	53.4	298		5.9	4.7		395	23	20		0.77	0.7	1	0.11	0.06	5	1.00	2.6
牛乳 おさつロール コーンポタージュ ミニウインナー ミニウインナー 切干大根のソテー	コーンポタージュ	23.0	223	140.5	8.2	10.9	2.4	539	22	27	119	0.56	0.8	107	0.13	0.11	17	1.39	1.9
	ミニウインナー	0.2	44	8.5	2.4	3.6	0.3	89	1	3	23	0.08	0.3	1	0.08	0.03		0.23	
	切干大根のソテー	3.0	45	18.4	2.3	2.7	0.7	148	25	11	28	0.40	0.1	40	0.02	0.03	4	0.34	0.3
	献立合計	89.5	747	347.4	25.6	29.7	4.9	1256	298	82	362	1.84	2.7	228	0.44	0.54	28	3.16	4.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6月分

小学5・6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		
17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 肉じゃが 蒸しとうもろこし お浸し わかめふりかけ	肉じゃが	21.0	164	154.4	8.4	5.3	2.5	454	42	31	115	0.96	1.9	128	0.11	0.11	25	1.13	2.8
	蒸しとうもろこし	9.3	50	37.7	1.8	0.9	0.7	136	3	20	50	0.40	0.5	2	0.06	0.05	3	0.35	1.6
	お浸し	2.3	11	40.1	0.5			200	25	5	17	0.27	0.1	18	0.02	0.02	9	0.50	0.6
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2	0.1	0.1			230	3	1	2	0.06		1				0.58	0.2
	献立合計	104.5	648	424.8	22.4	14.7	6.4	1106	304	96	451	2.38	4.4	227	0.33	0.50	38	2.77	5.5
20日(月)	乳酸菌飲料	14.0	74	104.3	4.3	0.1	2.5	65	635		495				0.04	0.19		0.25	
	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
乳酸菌飲料 ご飯 コーンの五目炒め 白身魚のチリソース ブロックゼリー	コーンの五目炒め	17.8	122	130.3	6.7	2.9	2.2	421	66	28	101	0.80	0.9	188	0.23	0.13	30	1.07	2.0
	白身魚のチリソース	15.8	184	51.5	7.5	10.0	1.3	316	13	16	72	0.40	0.3	23	0.05	0.06	2	0.79	0.9
	ブロックゼリー	11.2	38	34.6				10			26	1.06						0.05	1.5
	献立合計	120.9	704	332.6	23.3	13.7	6.5	813	719	63	770	2.89	2.3	212	0.38	0.39	31	2.16	4.8
21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 鶏肉と厚揚げの煮物 鮭の幽庵焼き ツナのはわかめ和え	鶏肉と厚揚げの煮物	16.0	177	150.1	10.7	7.9	2.7	542	47	67	136	4.83	1.1	178	0.09	0.09	7	1.36	2.4
	鮭の幽庵焼き	1.3	86	29.7	7.9	5.0	1.0	152	8	12	103	0.13	0.2	64	0.05	0.05	1	0.39	
	ツナのはわかめ和え	1.7	24	22.4	1.2	1.5	0.6	160	8	5	18	0.15	0.1	5	0.01	0.01	2	0.41	0.3
	献立合計	91.0	712	394.1	31.5	22.9	6.0	939	293	123	523	5.79	3.2	326	0.30	0.47	12	2.36	3.1
22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	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 団子汁 蓮根のはさみ揚げ おかか和え	団子汁	18.0	112	99.7	5.3	1.9	1.9	509	37	17	63	0.65	0.9	123	0.15	0.08	11	1.28	1.4
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	118	26.0	2.6	7.1	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	おかか和え	2.4	12	45.7	0.8	0.1	0.7	200	13	6	17	0.16	0.1	2	0.02	0.02	6	0.50	0.6
	献立合計	102.7	664	363.8	20.3	17.6	4.8	871	285	68	380	1.69	3.2	206	0.36	0.47	19	2.19	3.3
23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	37.0	200	7.8	5.1	3.0	0.3	1	64	14	35	0.55	0.4		0.06	0.03			1.5
牛乳 レーズンパン レタスのスープ カップグラタン カレーキャベツ フローズンヨーグルト	レタスのスープ	6.9	55	106.0	3.4	1.8	1.8	468	21	13	50	0.33	0.5	90	0.12	0.05	6	1.19	1.7
	カップグラタン	14.2	140	24.7	1.6	8.6	1.0	105	121	14	34	5.65	0.2	17	0.04	0.02	2	0.25	2.1
	カレーキャベツ	1.8	24	35.0	2.5	0.9	0.5	115	13	7	29	0.11	0.1	2	0.02	0.02	12	0.28	0.6
	フローズンヨーグルト	10.7	73	43.2	1.8	2.5	0.5	29	108	7	72	0.06	0.2	23	0.02	0.08		0.06	0.5
	献立合計	80.4	629	396.8	21.0	24.7	5.6	803	553	76	411	6.75	2.2	209	0.34	0.51	22	2.00	6.3
24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 豆腐の味噌汁 甘ダレ唐揚げ 人参しりしり	豆腐の味噌汁	10.7	67	100.5	3.3	1.7	2.4	565	107	34	97	2.71	0.4	90	0.04	0.04	9	1.43	3.1
	甘ダレ唐揚げ	10.2	169	40.1	7.7	10.2	1.0	261	4	12	82	0.28	0.8	18	0.03	0.08	1	0.64	
	人参しりしり	2.5	26	25.2	1.1	1.4	0.6	135	7	5	19	0.13	0.1	166	0.02	0.02	1	0.35	0.6
	献立合計	94.9	685	358.3	23.8	21.9	5.7	1047	348	90	464	3.80	3.2	352	0.24	0.47	13	2.62	4.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6月分

小学5・6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		
27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	
	おにぎり	34.9	161	6.7	2.7	0.4	0.8	234	3	12	43	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2
牛乳 おにぎり 八宝菜 ジャージャー麺	八宝菜	9.4	95	157.8	9.1	2.6	2.7	600	70	32	142	0.78	1.2	147	0.21	0.12	22	1.52	2.2
	ジャージャー麺	27.4	224	91.5	10.8	7.6	1.2	333	9	13	48	0.41	0.4	20	0.04	0.07	2	0.87	0.5
	献立合計	81.5	618	436.2	29.5	18.4	6.1	1251	308	77	425	1.59	3.1	245	0.37	0.51	26	3.19	2.9
28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	
	合鴨米粉カレーライス	88.8	547	140.3	12.4	14.1	3.3	706	42	49	181	2.24	2.0	184	0.23	0.18	18	1.81	3.4
牛乳 合鴨米粉カレーライス ハンバーグ グリーンサラダ	ハンバーグ	2.3	60	28.6	5.8	5.8	0.5	63	4	8	59	0.23	0.6	1	0.24	0.06	1	0.18	0.3
	グリーンサラダ	3.8	23	35.4	1.1	0.5	0.6	158	19	9	22	0.26	0.2	3	0.03	0.02	13	0.39	0.8
	献立合計	104.8	767	384.4	26.1	28.2	5.8	1011	292	87	454	2.77	3.6	267	0.58	0.57	34	2.59	4.4
29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	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 沢煮椀 とんかつ ツナとひじきの炒め物	沢煮椀	6.1	63	93.3	7.0	1.3	2.2	603	28	20	82	0.37	0.6	89	0.06	0.07	9	1.52	1.6
	とんかつ	9.4	130	28.3	6.2	7.3	0.7	177	7	11	64	0.42	0.6	1	0.33	0.07		0.44	0.3
	ツナとひじきの炒め物	2.9	28	25.0	1.2	1.4	0.6	106	13	8	19	0.18	0.1	168	0.02	0.02	1	0.28	0.9
	献立合計	90.0	643	339.1	26.1	18.6	5.3	972	278	78	432	1.65	3.3	336	0.55	0.48	13	2.43	3.2
30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	58.4	322		6.2	5.0		430	45	20		1.29	0.7		0.10	0.07		1.09	1.9
牛乳 黒糖パン ウインナーのスープ 鶏肉のガーリック風味 白菜のサラダ	ウインナーのスープ	6.9	87	99.5	6.3	3.9	2.3	653	28	17	70	0.31	0.9	85	0.20	0.08	18	1.64	1.5
	鶏肉のガーリック風味	0.2	95	33.3	7.5	6.7	0.6	116	3	9	74	0.19	0.7	18	0.03	0.08	2	0.27	
	白菜のサラダ	3.1	20	42.0	0.6	0.7	0.8	192	17	6	17	0.15	0.1	6	0.01	0.02	7	0.48	0.5
	献立合計	78.4	662	354.9	27.3	24.1	5.1	1477	318	73	353	1.97	3.2	187	0.43	0.55	30	3.70	3.9