

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6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(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	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	5.7	56	94.4	3.6	2.2	1.9	534	40	15	40	0.46	0.3	86	0.03	0.04	12	1.35	1.2
	鰹のケチャップがらめ	9.8	123	41.4	12.0	3.6	1.4	290	8	22	135	0.99	0.4	6	0.06	0.08	1	0.73	0.1
	ごま塩和え	0.9	7	19.1	0.5	0.3	0.4	145	8	4	8	0.11	0.1		0.01	0.01	2	0.37	0.4
	献立合計	80.3	573	345.8	27.0	14.5	5.5	1054	286	78	440	2.16	2.6	170	0.24	0.46	16	2.65	2.1
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	45.0	257		5.7	4.0		394	13	15		0.64	0.6	1	0.10	0.06		1.00	1.8
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	21.0	153	105.5	7.0	4.9	2.5	625	37	29	100	0.81	0.9	87	0.19	0.07	15	1.58	3.0
	鶏肉のハーブ焼き		84	27.6	6.5	6.0	0.6	140	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.34	
	ツナのマリネ	1.8	36	28.8	1.3	2.7	0.6	155	22	6	20	0.32	0.1	70	0.02	0.02	5	0.40	0.4
	献立合計	77.6	668	341.9	27.2	25.5	5.2	1398	300	79	375	1.97	3.0	252	0.41	0.54	23	3.51	5.2
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	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 豚汁 太刀魚の塩焼き 柚子和え	豚汁	8.2	87	86.0	6.1	3.5	2.3	502	115	40	126	2.88	0.8	79	0.14	0.07	7	1.26	2.6
	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	2.2	10	40.5	0.5		0.7	186	18	5	16	0.13	0.1	3	0.01	0.01	8	0.47	0.5
	献立合計	74.2	585	340.8	23.9	20.0	7.1	1586	368	93	468	3.68	2.9	180	0.29	0.44	17	3.97	3.5
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	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 焼きししゃも フルーツ白玉	五目煮	13.3	123	132.9	9.2	3.7	2.2	412	40	28	130	0.70	1.4	114	0.32	0.12	22	1.04	2.1
	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	14.6	64	32.5	0.7	0.1	0.1	1	2	2	6	0.20	0.1	6	0.01	0.01	3		0.1
	献立合計	92.3	610	369.8	24.1	14.6	4.6	616	342	77	466	1.78	3.7	222	0.47	0.51	27	1.54	2.6
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	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 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	8.6	72	82.3	4.1	2.3	1.9	540	24	14	52	0.30	0.5	75	0.12	0.05	9	1.37	1.3
	鶏肉のスパイス焼き	0.3	103	35.4	8.2	7.0	0.7	127	3	10	80	0.20	0.8	20	0.04	0.09	2	0.30	0.1
	こんにゃくサラダ	2.9	40	22.4	0.5	3.1	0.4	110	12	6	13	0.11	0.1	1	0.01	0.01	8	0.28	0.7
	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	77.1	610	330.5	24.4	21.0	5.0	862	278	66	402	1.28	3.2	174	0.32	0.48	21	2.41	2.6
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	56.0	310	40.7	11.7	2.9	1.1	153	11	31	144	0.95	1.7	2	0.35	0.09		0.38	0.8
牛乳 そぼろ丼 すまし汁 南瓜の天ぷら	すまし汁	4.6	43	64.0	4.3	0.9	1.7	503	18	13	51	0.28	0.4	83	0.04	0.05	7	1.27	1.1
	南瓜の天ぷら	13.8	142	31.7	0.9	9.2	0.6	78	9	11	22	0.25	0.2	132	0.03	0.04	17	0.20	1.4
	献立合計	84.4	632	316.5	23.8	20.8	4.9	818	265	76	408	1.51	3.1	296	0.50	0.49	26	2.05	3.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6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		
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	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
牛乳 食パン スープ煮 鶏肉のマーマレードソース ミートポテト いちごジャム	スープ煮	5.7	89	85.4	4.4	5.8	1.9	544	26	14	52	0.29	0.6	75	0.15	0.06	18	1.38	1.4
	鶏肉のマーマレードソース	2.8	92	30.1	6.6	5.6	0.7	187	2	9	66	0.17	0.6	16	0.03	0.07	1	0.46	
	ミートポテト	8.8	56	43.3	2.8	1.0	1.1	247	5	11	36	0.33	0.6	39	0.05	0.04	13	0.63	0.7
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
	献立合計	66.7	594	343.9	24.7	23.7	5.2	1359	270	67	347	1.31	2.7	208	0.37	0.51	35	3.41	3.5
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	69.0	382	95.3	11.3	5.7	2.5	590	23	34	153	1.04	1.9	15	0.29	0.11	6	1.49	1.9
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	3.1	28	33.4	0.5	1.6	0.4	98	12	5	12	0.11	0.1	25	0.01	0.01	10	0.25	0.6
	献立合計	83.7	582	332.4	20.8	17.0	4.8	879	272	62	390	1.53	3.1	146	0.39	0.51	18	2.21	2.5
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	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 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	6.3	47	54.2	2.4	1.5	1.8	490	46	21	55	0.79	0.4	76	0.03	0.04	5	1.23	1.6
	鯖の生姜揚げ	5.8	187	25.6	7.0	14.3	0.8	143	4	13	90	0.43	0.4	18	0.06	0.14		0.38	
	塩ぼん酢あえ	3.2	13	43.6	0.5	0.1	0.8	196	18	6	19	0.18	0.1	3	0.02	0.02	8	0.49	0.7
	献立合計	79.5	635	313.9	20.9	24.3	5.0	914	298	77	421	2.00	2.7	175	0.25	0.52	15	2.31	2.7
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	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 春雨スープ 大学芋 豚肉のりんごソース炒め	春雨スープ	11.9	57	84.1	2.4	0.1	1.9	514	49	15	35	0.50	0.3	132	0.03	0.04	11	1.32	1.1
	大学芋	20.6	102	27.4	0.6	2.1	0.5	48	16	10	18	0.28	0.1	2	0.04	0.01	12	0.12	0.9
	豚肉のりんごソース炒め	4.2	82	48.1	7.5	3.7	1.0	183	16	15	83	0.33	1.1	2	0.26	0.09	3	0.45	0.5
献立合計	100.9	629	350.1	21.6	14.4	5.1	830	312	76	395	1.71	3.3	213	0.47	0.46	28	2.09	2.9	
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	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 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	8.2	111	119.0	8.8	4.7	1.9	372	31	40	102	2.61	1.2	73	0.25	0.10	7	0.92	1.6
	鶏肉の照り焼き	1.5	87	29.4	6.6	5.6	0.8	199	3	9	67	0.19	0.7	16	0.03	0.07	1	0.49	
	ピリ辛胡瓜	1.1	8	23.9	0.3	0.3	0.6	194	12	6	11	0.12	0.1	7	0.01	0.01	4	0.49	0.3
	献立合計	74.6	593	363.2	26.8	19.1	5.0	850	275	92	438	3.52	3.7	174	0.42	0.50	14	2.10	2.3
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	49.0	273		5.4	4.3		362	21	18		0.70	0.6	1	0.11	0.06	4	0.91	2.4
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	20.0	193	122.2	7.2	9.4	2.1	469	19	24	104	0.49	0.7	93	0.11	0.10	15	1.21	1.7
	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	2.6	39	16.0	2.0	2.4	0.6	127	22	10	25	0.35	0.1	35	0.02	0.03	4	0.30	0.3
	献立合計	81.7	687	326.7	23.7	27.5	4.5	1132	290	75	343	1.65	2.5	208	0.41	0.52	25	2.85	4.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6月分

小学3・4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	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 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	18.2	142	134.3	7.3	4.6	2.1	395	37	27	100	0.84	1.6	112	0.10	0.10	21	0.98	2.4
	蒸しとうもろこし	9.3	50	37.7	1.8	0.9	0.7	116	3	20	50	0.40	0.5	2	0.06	0.05	3	0.30	1.6
	お浸し	2.0	9	34.9	0.4		0.7	173	22	5	15	0.24	0.1	15	0.01	0.02	8	0.43	0.5
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
	献立合計	93.7	590	397.8	20.6	14.0	5.8	969	294	89	424	2.13	4.0	208	0.31	0.48	34	2.43	4.9
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	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
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	15.5	106	113.3	5.8	2.5	1.9	366	58	25	88	0.69	0.8	164	0.20	0.12	26	0.93	1.7
	白身魚のチリソース	13.7	160	44.8	6.5	8.7	1.2	275	12	14	63	0.35	0.2	20	0.04	0.05	1	0.69	0.8
	ブロックゼリー	9.8	33	30.1			0.2	8			23	0.92						0.04	1.3
	献立合計	107.3	623	302.9	20.8	12.0	6.0	715	708	55	735	2.52	2.0	184	0.34	0.37	27	1.91	4.2
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	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 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	13.9	154	130.5	9.3	6.8	2.4	471	41	58	118	4.20	0.9	155	0.08	0.08	6	1.18	2.1
	鮭の幽庵焼き	1.1	85	29.3	7.9	5.0	0.9	134	8	12	102	0.13	0.2	64	0.05	0.05	1	0.34	
	ツナのはわかめ和え	1.5	21	19.4	1.1	1.3	0.5	137	7	5	15	0.13	0.1	5	0.01	0.01	2	0.35	0.3
	献立合計	80.8	649	369.7	29.3	21.6	5.5	828	285	112	494	5.06	2.9	302	0.28	0.46	11	2.08	2.7
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	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 団子汁 蓮根のはさみ揚げ おかか和え	団子汁	15.7	97	86.7	4.6	1.6	1.7	443	32	15	55	0.57	0.8	107	0.14	0.07	9	1.11	1.2
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	110	26.0	2.6	6.2	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	おかか和え	2.1	10	39.8	0.7		0.6	172	11	5	15	0.14	0.1	2	0.01	0.02	5	0.43	0.5
	献立合計	92.3	604	343.3	18.9	16.4	4.4	777	278	63	360	1.50	2.9	190	0.33	0.45	17	1.95	3.0
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	32.3	175	6.8	4.4	2.6	0.3	1	56	13	31	0.48	0.4		0.06	0.03			1.3
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	6.0	48	92.2	2.9	1.5	1.5	405	18	11	43	0.29	0.4	78	0.10	0.05	5	1.03	1.4
	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	1.5	21	30.5	2.1	0.8	0.5	101	11	6	25	0.10	0.1	1	0.02	0.02	10	0.25	0.5
	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	74.7	594	377.4	19.6	23.9	5.3	726	541	71	397	6.62	2.1	197	0.32	0.49	20	1.80	5.8
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	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 豆腐の味噌汁 甘ダレ唐揚げ 人参しりしり	豆腐の味噌汁	9.3	58	87.4	2.8	1.5	2.0	491	93	30	85	2.36	0.3	78	0.04	0.04	7	1.24	2.7
	甘ダレ唐揚げ	8.9	147	34.9	6.7	8.9	0.9	226	4	10	71	0.24	0.7	16	0.03	0.07	1	0.55	
	人参しりしり	2.2	23	21.9	1.0	1.2	0.5	117	6	4	16	0.11	0.1	144	0.02	0.02	1	0.30	0.6
	献立合計	84.2	615	335.1	21.6	20.1	5.1	919	332	81	429	3.31	2.9	316	0.22	0.45	12	2.30	3.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6月分

小学3・4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	8.1	83	137.3	7.9	2.2	2.3	522	61	28	124	0.67	1.0	128	0.19	0.10	19	1.32	1.9	
	ジャージャー麺	23.8	194	79.6	9.4	6.6	1.1	288	8	11	42	0.36	0.4	17	0.03	0.06	2	0.75	0.4	
	献立合計	76.7	576	403.6	26.9	17.1	5.6	1129	298	71	400	1.44	2.9	223	0.34	0.48	23	2.87	2.6	
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	77.2	476	122.0	10.8	12.3	2.8	612	36	42	157	1.95	1.7	160	0.20	0.16	16	1.57	2.9	
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	3.3	20	30.8	1.0	0.5	0.5	135	17	8	19	0.22	0.1	2	0.02	0.02	11	0.34	0.7	
	献立合計	92.7	693	361.5	24.4	26.3	5.3	895	284	79	427	2.44	3.3	242	0.55	0.54	30	2.30	3.9	
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	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 沢煮椀 とんかつ ツナとひじきの炒め物	沢煮椀	5.3	55	81.1	6.1	1.1	1.9	525	24	17	71	0.32	0.6	77	0.05	0.06	8	1.32	1.4	
	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	2.5	24	21.7	1.0	1.2	0.5	92	11	7	17	0.16	0.1	146	0.02	0.02	1	0.24	0.8	
	献立合計	81.1	596	322.1	24.4	18.1	4.9	879	272	72	409	1.50	3.0	302	0.53	0.47	12	2.20	2.8	
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	53.9	297		5.8	4.6		397	41	19		1.19	0.7		0.09	0.06		1.01	1.7	
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	6.0	76	86.5	5.4	3.4	2.0	568	24	15	61	0.27	0.7	74	0.18	0.07	16	1.43	1.3	
	鶏肉のガーリック風味	0.2	82	29.0	6.5	5.8	0.5	101	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	2	0.24		
	白菜のサラダ	2.7	17	36.5	0.5	0.6	0.7	166	14	5	15	0.13	0.1	5	0.01	0.02	6	0.42	0.5	
	献立合計	72.6	611	332.1	25.0	22.2	4.6	1316	309	67	332	1.79	2.9	173	0.39	0.53	26	3.30	3.5	