

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6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(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	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	4.8	48	80.2	3.0	1.8	1.6	454	34	13	34	0.39	0.3	73	0.03	0.04	10	1.15	1.0	
	鰹のケチャップがらめ	8.4	104	35.2	10.2	3.1	1.2	247	6	19	115	0.84	0.3	5	0.05	0.07		0.62	0.1	
	ごま塩和え	0.8	6	16.3	0.4	0.3	0.4	125	7	4	6	0.09	0.1		0.01	0.01	1	0.32	0.4	
	献立合計	70.1	510	321.0	24.0	13.5	4.9	911	277	70	404	1.85	2.3	157	0.22	0.43	14	2.29	1.8	
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	37.5	215		4.8	3.4		329	11	13		0.54	0.5	1	0.09	0.05		0.83	1.5	
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	17.9	130	89.7	5.9	4.2	2.1	531	31	25	85	0.69	0.7	74	0.16	0.06	12	1.34	2.5	
	鶏肉のハーブ焼き			71	23.5	5.5	5.1	0.5	121	2	7	54	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.29	
	ツナのマリネ	1.5	30	24.5	1.1	2.3	0.5	135	19	5	17	0.28	0.1	60	0.01	0.02	4	0.34	0.3	
	献立合計	66.7	584	317.7	24.1	22.7	4.6	1200	289	70	348	1.67	2.7	226	0.36	0.50	20	3.01	4.4	
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	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 豚汁 太刀魚の塩焼き 柚子和え	豚汁	6.9	74	73.1	5.2	3.0	1.9	427	98	34	107	2.45	0.7	67	0.12	0.06	6	1.07	2.2	
	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	1.9	8	34.4	0.4		0.6	160	15	5	14	0.11	0.1	3	0.01	0.01	7	0.40	0.4	
	献立合計	64.9	535	320.3	22.3	19.3	6.6	1485	348	84	437	3.16	2.6	168	0.26	0.42	15	3.72	3.0	
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	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 焼きししゃも フルーツ白玉	五目煮	11.3	104	113.0	7.8	3.1	1.9	350	34	24	110	0.60	1.2	97	0.27	0.10	19	0.88	1.8	
	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	12.4	54	27.6	0.6	0.1	0.1	1	2	2	5	0.17	0.1	5	0.01		2		0.1	
	献立合計	80.3	547	343.5	22.0	13.9	4.2	554	335	71	436	1.57	3.4	204	0.41	0.49	23	1.39	2.2	
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	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 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	7.3	61	69.9	3.5	2.0	1.6	459	21	12	44	0.26	0.5	64	0.10	0.04	8	1.17	1.1	
	鶏肉のスパイス焼き	0.3	87	30.1	6.9	6.0	0.6	107	2	8	68	0.17	0.7	17	0.03	0.08	1	0.25	0.1	
	こんにゃくサラダ	2.5	34	19.0	0.4	2.6	0.4	96	10	5	11	0.10	0.1	1	0.01	0.01	7	0.24	0.6	
	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	67.5	542	308.0	21.9	19.0	4.5	746	272	60	371	1.11	2.9	160	0.28	0.46	18	2.12	2.2	
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	47.6	264	34.6	10.0	2.5	0.9	131	9	26	122	0.80	1.5	2	0.30	0.07		0.32	0.6	
牛乳 そぼろ丼 すまし汁 南瓜の天ぷら	すまし汁	3.9	36	54.4	3.7	0.7	1.4	427	15	11	43	0.24	0.3	71	0.03	0.05	6	1.08	0.9	
	南瓜の天ぷら	11.8	120	26.9	0.8	7.8	0.5	66	8	10	18	0.21	0.1	112	0.03	0.03	15	0.17	1.2	
	献立合計	73.2	558	296.0	21.3	18.9	4.3	709	259	68	375	1.29	2.8	263	0.44	0.46	23	1.78	2.8	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6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		
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	26.9	155		3.3	2.7		230	7	9		0.36			0.05	0.03		0.58	1.0
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	4.9	76	72.6	3.7	4.9	1.6	462	22	12	44	0.24	0.5	64	0.13	0.05	15	1.17	1.2
	鶏肉のマーマレードソース	2.4	78	25.6	5.6	4.8	0.6	159	2	7	56	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.39	
	ミートポテト	7.5	47	36.8	2.3	0.9	0.9	212	4	10	31	0.28	0.5	33	0.04	0.03	11	0.54	0.6
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
	献立合計	56.5	514	320.1	21.7	21.1	4.6	1149	263	59	324	1.09	2.4	189	0.32	0.48	30	2.89	2.9
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	58.7	325	81.0	9.6	4.8	2.1	502	20	29	130	0.89	1.7	13	0.24	0.09	5	1.27	1.6
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	2.6	23	28.4	0.4	1.3	0.4	85	11	4	10	0.10	0.1	21	0.01	0.01	8	0.22	0.5
	献立合計	72.9	521	313.1	19.1	15.9	4.3	778	266	56	365	1.35	2.8	140	0.35	0.49	15	1.96	2.1
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	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 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	5.3	40	46.1	2.0	1.3	1.5	416	39	18	47	0.67	0.4	65	0.03	0.03	4	1.05	1.4
	鯖の生姜揚げ	5.0	159	21.8	6.0	12.1	0.6	122	3	11	76	0.37	0.3	15	0.05	0.12		0.33	
	塩ぼん酢あえ	2.7	11	37.0	0.4		0.7	168	15	5	16	0.15	0.1	3	0.02	0.02	7	0.42	0.6
	献立合計	69.5	562	293.9	18.8	21.9	4.5	792	287	68	387	1.71	2.4	161	0.22	0.49	13	2.00	2.3
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	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 春雨スープ 大学芋 豚肉のりんごソース炒め	春雨スープ	10.1	48	71.5	2.1	0.1	1.6	437	42	12	30	0.42	0.2	112	0.02	0.03	9	1.12	0.9
	大学芋	17.5	87	23.3	0.5	1.8	0.4	41	14	9	16	0.24	0.1	1	0.04	0.01	10	0.10	0.8
	豚肉のりんごソース炒め	3.6	70	40.9	6.4	3.2	0.8	155	14	12	71	0.28	1.0	1	0.22	0.08	2	0.38	0.4
献立合計	87.6	557	324.7	19.4	13.4	4.5	718	299	68	365	1.46	2.9	193	0.41	0.44	24	1.81	2.4	
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	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 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	6.9	94	101.1	7.5	4.0	1.6	318	26	34	87	2.22	1.0	62	0.21	0.08	6	0.78	1.3
	鶏肉の照り焼き	1.3	74	25.0	5.6	4.8	0.7	169	2	8	57	0.16	0.6	13	0.02	0.06	1	0.41	
	ピリ辛胡瓜	0.9	7	20.3	0.3	0.3	0.5	167	10	5	10	0.10	0.1	6	0.01	0.01	3	0.42	0.3
	献立合計	65.3	527	335.8	23.8	17.4	4.5	740	268	81	402	3.00	3.3	160	0.37	0.47	12	1.83	1.9
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	40.1	223		4.4	3.5		296	18	15		0.58	0.5	1	0.09	0.05	4	0.75	2.0
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	17.0	165	103.8	6.1	8.0	1.8	399	16	20	88	0.41	0.6	79	0.10	0.09	13	1.03	1.4
	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	2.2	33	13.6	1.7	2.0	0.5	110	19	8	21	0.30	0.1	30	0.02	0.02	3	0.26	0.2
	献立合計	69.4	603	306.0	21.4	25.0	4.1	978	280	67	324	1.40	2.3	189	0.37	0.49	22	2.46	3.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6月分

小学1・2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	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 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	15.5	121	114.1	6.2	3.9	1.8	336	31	23	85	0.71	1.4	95	0.08	0.08	18	0.84	2.0
	蒸しとうもろこし	9.3	50	37.7	1.8	0.9	0.6	101	3	19	50	0.40	0.5	2	0.06	0.05	3	0.26	1.6
	お浸し	1.7	8	29.6	0.4		0.6	149	19	4	12	0.20	0.1	13	0.01	0.01	7	0.37	0.4
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	1		0.1		0.5	170	2	1	1	0.04		1				0.43	0.1
	献立合計	82.9	531	370.9	18.8	13.2	5.2	840	285	82	397	1.88	3.6	189	0.29	0.47	30	2.10	4.4
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	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
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	13.2	90	96.3	4.9	2.1	1.6	311	49	21	74	0.59	0.7	139	0.17	0.10	22	0.79	1.5
	白身魚のチリソース	11.7	136	38.1	5.5	7.4	1.0	234	10	12	53	0.29	0.2	17	0.03	0.04	1	0.59	0.7
	ブロックゼリー	8.3	28	25.6			0.1	7			19	0.78						0.03	1.1
	献立合計	93.7	543	273.2	18.4	10.2	5.5	618	697	47	699	2.15	1.7	156	0.29	0.34	23	1.66	3.5
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	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 鶏肉と厚揚げの煮物 鮭の幽庵焼き ツナのはさみ揚げ	鶏肉と厚揚げの煮物	11.8	131	110.9	7.9	5.8	2.0	400	35	49	100	3.57	0.8	132	0.07	0.07	5	1.00	1.8
	鮭の幽庵焼き	1.0	85	28.9	7.9	5.0	0.9	116	8	12	102	0.13	0.2	64	0.05	0.05	1	0.30	
	ツナのはさみ揚げ	1.3	18	16.5	0.9	1.1	0.4	119	6	4	13	0.11		4	0.01	0.01	2	0.30	0.2
	献立合計	70.5	586	345.3	27.1	20.3	5.0	721	278	100	464	4.33	2.7	278	0.26	0.44	10	1.81	2.3
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	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 団子汁 蓮根のはさみ揚げ おかか和え	団子汁	13.3	83	73.7	3.9	1.4	1.4	376	28	13	47	0.48	0.7	91	0.11	0.06	8	0.95	1.1
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	102	26.0	2.6	5.3	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	おかか和え	1.8	9	33.8	0.6		0.5	148	9	4	13	0.12	0.1	1	0.01	0.02	5	0.37	0.4
	献立合計	81.9	545	322.8	17.5	15.1	4.0	687	271	58	340	1.32	2.6	174	0.30	0.44	15	1.73	2.7
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	27.7	150	5.9	3.8	2.3	0.2	1	48	11	27	0.41	0.3		0.05	0.02			1.1
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	5.1	40	78.4	2.5	1.3	1.3	346	15	9	37	0.25	0.4	67	0.09	0.04	5	0.88	1.2
	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	1.3	18	25.9	1.8	0.7	0.4	87	10	5	21	0.09	0.1	1	0.02	0.01	9	0.21	0.4
	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	68.9	558	358.1	18.3	23.2	4.9	653	528	67	382	6.50	2.0	185	0.29	0.48	18	1.62	5.3
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	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 豆腐の味噌汁 甘ダレ唐揚げ 人参しりしり	豆腐の味噌汁	7.9	50	74.3	2.4	1.3	1.7	418	79	25	72	2.01	0.3	66	0.03	0.03	6	1.05	2.3
	甘ダレ唐揚げ	7.5	125	29.6	5.7	7.6	0.8	194	3	9	60	0.21	0.6	13	0.02	0.06	1	0.48	
	人参しりしり	1.8	19	18.6	0.8	1.0	0.4	100	5	3	14	0.09	0.1	122	0.02	0.01	1	0.26	0.5
	献立合計	73.4	545	311.9	19.4	18.2	4.6	796	317	72	394	2.83	2.6	280	0.20	0.43	10	1.99	3.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年6月分

小学1・2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	6.9	70	116.7	6.7	1.9	2.0	445	52	24	105	0.57	0.9	108	0.16	0.09	16	1.13	1.6
	ジャージャー麺	20.2	165	67.7	8.0	5.6	0.9	247	6	9	36	0.31	0.3	15	0.03	0.05	2	0.65	0.4
	献立合計	72.0	535	371.1	24.3	15.8	5.1	1011	288	66	375	1.28	2.7	201	0.30	0.46	20	2.57	2.2
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	65.7	404	103.7	9.2	10.4	2.4	522	31	36	134	1.65	1.5	136	0.17	0.13	14	1.34	2.5
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	2.8	17	26.2	0.8	0.4	0.5	117	14	7	17	0.19	0.1	2	0.02	0.02	9	0.29	0.6
	献立合計	80.6	619	338.5	22.6	24.4	4.8	787	276	72	401	2.12	3.0	218	0.52	0.51	26	2.02	3.4
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	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 沢煮椀 とんかつ ツナとひじきの炒め物	沢煮椀	4.5	47	69.0	5.2	1.0	1.6	446	21	15	60	0.27	0.5	65	0.04	0.05	7	1.12	1.2
	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	2.2	20	18.5	0.9	1.0	0.5	79	9	6	14	0.13	0.1	124	0.02	0.02	1	0.20	0.7
	献立合計	72.2	549	305.1	22.8	17.7	4.5	787	266	66	387	1.35	2.8	269	0.51	0.46	10	1.97	2.5
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	44.9	248		4.8	3.9		331	35	16		0.99	0.6		0.08	0.05		0.84	1.5
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	5.1	64	73.6	4.6	2.9	1.7	483	20	12	52	0.23	0.6	63	0.15	0.06	13	1.22	1.1
	鶏肉のガーリック風味	0.1	70	24.6	5.5	4.9	0.4	86	2	7	55	0.14	0.5	13	0.03	0.06	2	0.20	
	白菜のサラダ	2.3	15	31.1	0.4	0.5	0.6	143	12	4	13	0.11	0.1	4	0.01	0.01	5	0.36	0.4
	献立合計	62.3	535	309.3	22.2	20.0	4.1	1127	296	60	311	1.51	2.6	159	0.34	0.49	22	2.82	3.0