

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5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		
2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	66.7	308	12.8	5.2	0.8	0.3	1	4	20	82	0.69	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 ご飯 豆腐のすまし汁 筍の天ぷら 豚肉の生姜炒め	豆腐のすまし汁	6.6	42	68.6	2.8	0.9	2.0	572	86	26	72	2.10	0.2	91	0.03	0.03	5	1.45	2.0
	筍の天ぷら	6.5	103	32.0	1.4	8.2	0.6	90	10	5	25	0.18	0.5		0.02	0.03	3	0.23	1.2
	豚肉の生姜炒め	3.2	64	38.7	6.1	2.7	0.8	173	6	10	65	0.20	0.9	1	0.21	0.07	2	0.43	0.3
	献立合計	93.0	655	332.1	22.4	20.4	5.2	919	332	82	435	3.21	3.6	170	0.40	0.46	12	2.31	3.9
6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 八宝菜 鶏肉の黒酢 海藻サラダ 柏餅	八宝菜	10.2	105	151.7	8.8	3.4	2.6	616	62	27	118	0.71	1.3	169	0.29	0.14	20	1.55	2.2
	鶏肉の黒酢	1.9	100	34.8	7.6	6.4	0.9	217	3	10	75	0.19	0.7	18	0.03	0.08	1	0.53	
	海藻サラダ	3.1	19	28.7	0.5	0.7	0.7	209	9	6	13	0.11	0.1	31	0.01	0.01	3	0.53	0.6
	柏餅	26.9	112	10.4	2.0	0.4	0.3	10	6	11	33	0.48	0.2		0.04	0.01		0.02	1.8
献立合計	113.7	760	418.1	30.6	19.4	6.3	1137	310	92	505	2.17	4.3	297	0.52	0.57	27	2.84	5.1	
9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 鶏肉と厚揚げの煮物 焼きししゃも お浸し わかめふりかけ (クラス付け)	鶏肉と厚揚げの煮物	14.8	167	140.9	10.0	7.5	2.6	540	43	63	125	4.71	1.0	138	0.08	0.09	5	1.35	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	
	お浸し	2.1	10	45.9	0.7		0.7	205	26	7	15	0.33	0.1	39	0.02	0.03	7	0.53	0.6
	わかめふりかけ (クラス付け)	0.3	2	0.1	0.1		0.6	230	3	1	2	0.06		1				0.58	0.2
献立合計	89.3	639	392.7	25.6	18.5	6.4	1178	372	121	481	6.06	3.5	281	0.24	0.50	15	2.97	3.2	
10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 トックスープ 大学芋 豚キムチ	トックスープ	17.7	105	94.4	4.3	1.9	1.8	523	38	18	46	0.61	0.9	81	0.05	0.05	11	1.32	1.3
	大学芋	23.6	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
	豚キムチ	4.9	61	42.2	6.1	2.7	2.3	731	13	12	66	0.24	0.9	11	0.21	0.08	6	1.86	0.4
献立合計	118.2	707	360.1	22.8	15.6	6.5	1395	300	80	401	1.85	3.8	172	0.46	0.47	33	3.51	3.2	
11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 豚汁 鱈の柚子おろしだれ ピリ辛胡瓜	豚汁	9.4	116	98.3	8.8	5.1	2.7	576	160	53	178	3.89	1.2	93	0.20	0.10	8	1.45	3.1
	鱈の柚子おろしだれ	2.1	80	46.5	8.2	3.9	1.0	159	10	16	94	0.36	0.4	5	0.04	0.14	3	0.41	0.2
	ピリ辛胡瓜	1.2	6	27.5	0.3	0.2	0.7	225	8	5	10	0.09	0.1	8	0.01	0.01	4	0.57	0.3
献立合計	84.1	625	364.7	29.1	17.7	6.2	1045	408	113	549	5.02	3.6	184	0.40	0.58	17	2.64	4.0	
12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	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
牛乳 ランチパン レタスのスープ 鶏肉のマーマレードソース 三色サラダ いちごジャム	レタスのスープ	5.5	61	94.2	4.0	2.6	2.1	619	19	12	48	0.27	0.6	90	0.14	0.05	5	1.58	1.3
	鶏肉のマーマレードソース	3.3	105	34.6	7.5	6.4	0.7	173	3	10	76	0.20	0.7	18	0.03	0.08	2	0.42	0.1
	三色サラダ	3.5	47	38.8	0.6	3.6	0.6	130	35	9	19	0.39	0.1	91	0.02	0.03	7	0.34	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	77.0	659	352.6	24.9	25.4	4.9	1434	297	69	336	1.59	2.3	279	0.36	0.53	17	3.62	3.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5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		
13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 五目煮 鯖の塩焼き キャベツの炒め物	五目煮	13.8	135	156.1	10.6	4.3	2.6	532	46	30	137	0.75	1.6	173	0.35	0.14	16	1.33	2.7
	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	
	キャベツの炒め物	1.9	19	28.4	1.9	0.6	0.6	149	13	8	23	0.11	0.1	2	0.02	0.01	10	0.37	0.5
	献立合計	87.4	708	398.8	31.0	24.2	5.4	806	292	88	510	1.90	4.0	271	0.56	0.62	28	2.03	3.6
16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 中華スープ 甘ダレ唐揚げ ナムル	中華スープ	5.9	42	99.9	3.5	0.7	2.3	591	96	27	70	1.90	0.3	141	0.03	0.04	11	1.52	1.8
	甘ダレ唐揚げ	10.2	169	40.0	7.8	10.3	1.0	274	3	9	76	0.22	0.7	18	0.03	0.08	1	0.68	
	ナムル	0.9	10	22.0	0.6	0.6	0.6	215	14	7	11	0.16	0.1	1	0.01	0.01	2	0.55	0.5
	献立合計	89.0	645	353.8	23.6	20.2	5.7	1165	344	82	424	2.96	3.2	238	0.22	0.46	16	2.94	2.7
17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	
	米粉カレーライス	93.3	502	136.8	12.0	7.6	3.4	754	41	49	180	1.83	2.6	169	0.17	0.11	18	1.91	3.4
牛乳 米粉カレーライス ハンバーグ 白菜のサラダ	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
	白菜のサラダ	3.9	34	40.2	0.6	1.9	0.5	114	15	5	19	0.13	0.1	3	0.02	0.02	7	0.29	0.5
	献立合計	109.4	734	385.7	25.2	23.1	5.8	1015	288	83	450	2.24	4.1	252	0.51	0.49	28	2.58	4.1
18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 みそちゃんこ 鰯の唐揚げ 人参しりしり	みそちゃんこ	12.2	131	129.5	8.0	5.9	3.3	833	132	44	141	3.35	0.7	111	0.06	0.09	12	2.11	3.3
	鰯の唐揚げ	4.1	98	25.3	5.5	6.4	1.0	283	23	11	65	0.30	0.3	2	0.04	0.04		0.71	0.1
	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	90.3	678	372.5	26.3	22.2	6.7	1337	393	99	491	4.45	3.0	357	0.27	0.47	16	3.37	4.4
19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	
	米粉パン	47.5	298		11.5	6.9		467	1	1		0.02	0.1		0.02	0.02		1.18	0.4
牛乳 米粉パン 冬瓜のスープ煮 鶏肉の塩こうじ焼き ツナポテトサラダ	冬瓜のスープ煮	6.7	54	109.8	3.8	1.7	2.2	623	21	15	57	0.39	0.5	100	0.12	0.07	22	1.58	1.9
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.7	95	33.0	7.5	6.4	0.9	224	3	9	74	0.18	0.7	18	0.03	0.08	1	0.55	
	ツナポテトサラダ	8.5	110	41.1	1.9	7.8	0.8	162	3	12	37	0.27	0.1	2	0.05	0.02	13	0.41	0.4
	献立合計	73.3	695	363.9	31.5	30.6	5.4	1561	254	57	360	0.90	2.2	199	0.30	0.50	38	3.91	2.8
20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 キャベツの甘味噌炒め いかのハーブ焼き フルーツミックス	キャベツの甘味噌炒め	14.3	127	152.8	9.3	3.7	2.6	631	49	29	117	0.70	1.3	88	0.29	0.12	35	1.58	2.7
	いかのハーブ焼き	0.1	41	36.4	8.3	0.6	1.0	274	7	26	115	0.05	48.3	6	0.02	0.02		0.71	
	フルーツミックス	12.0	49	22.6	0.1		0.1	1	1	1	3	0.06	0.1	5		0.01	1		0.7
	献立合計	98.0	639	404.1	29.4	12.8	5.5	991	287	95	501	1.48	51.6	177	0.47	0.47	38	2.51	3.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5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		
23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 醤油ラーメン 肉野菜炒め	醤油ラーメン	34.7	231	160.0	10.1	5.7	3.1	944	42	20	68	0.62	0.5	182	0.19	0.08	11	2.45	1.2
	肉野菜炒め	2.0	80	56.3	6.1	5.1	1.0	242	17	12	65	0.25	0.6	15	0.04	0.07	15	0.59	0.6
	献立合計	81.5	610	403.0	25.7	19.1	6.3	1504	289	65	368	1.26	2.6	275	0.35	0.47	29	3.84	2.0
	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	
24日(火)	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	4.9	51	73.7	5.2	1.2	1.9	510	20	18	68	0.40	0.6	136	0.06	0.07	7	1.29	1.6
牛乳 ご飯 沢煮椀 秋刀魚の照り焼き ごま塩和え 型ぬきチーズ	沢煮椀	2.7	131	26.0	7.2	9.4	0.7	177	11	12	72	0.56	0.3	6		0.11		0.44	
	秋刀魚の照り焼き	1.6	11	43.9	0.7	0.4	0.6	182	13	7	16	0.17	0.1	6	0.02	0.02	5	0.46	0.6
	ごま塩和え	0.2	50	7.0	2.9	4.2	0.8	164	86	3	135	0.03	0.4	50		0.05		0.42	
	型ぬきチーズ	81.3	666	342.6	27.8	23.7	5.8	1118	360	80	558	1.85	3.4	277	0.23	0.58	14	2.81	2.6
25日(水)	乳酸菌飲料	17.3	94	140.0	5.8	0.1	3.4	86	850		678				0.05	0.26		0.50	
	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
乳酸菌飲料 ご飯 磯煮 蓮根のはさみ揚げ 手作りみたらし団子	磯煮	19.6	160	132.3	10.2	4.9	3.2	514	52	67	130	2.92	1.3	135	0.29	0.12	23	1.28	3.2
	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
	手作りみたらし団子	17.0	78	21.6	1.2	0.2	0.3	115	1	2	10	0.22	0.2		0.01			0.29	0.1
	献立合計	126.3	734	332.3	24.6	13.1	7.6	793	912	94	926	3.98	2.9	138	0.46	0.45	23	2.27	4.5
26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	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
牛乳 コッペパン かぼちゃのポタージュ ミニウインナー 切干大根のソテー	かぼちゃのポタージュ	23.7	162	104.2	4.3	5.8	2.2	475	55	25	85	0.67	0.5	165	0.09	0.10	24	1.20	4.0
	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	35	16.5	1.7	1.9	0.6	140	39	4	22	0.45	0.1	30	0.02	0.02	4	0.32	0.2
	献立合計	86.7	667	309.3	21.2	24.1	4.5	1215	335	69	321	1.91	1.7	275	0.37	0.52	31	3.04	6.1
27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 わかめスープ 酢豚 ブロックゼリー	わかめスープ	5.5	50	92.8	3.5	1.8	2.1	583	52	18	50	0.60	0.4	188	0.04	0.05	12	1.50	1.6
	酢豚	9.5	125	41.6	7.1	6.2	1.1	260	5	11	76	0.26	1.0	4	0.25	0.09	3	0.65	0.3
	ブロックゼリー	11.3	37	34.5			0.2	44			10	1.10					1	0.09	1.6
	献立合計	97.8	635	361.4	22.3	16.5	5.1	972	288	68	403	2.64	3.4	271	0.44	0.47	19	2.44	3.8
30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 鶏すき 鮭の塩焼き のり and え	鶏すき	13.3	128	155.0	7.9	5.1	2.5	587	55	38	108	0.94	0.9	15	0.06	0.09	11	1.46	2.2
	鮭の塩焼き		80	26.6	7.8	5.0	0.6	15	7	11	100	0.12	0.2	64	0.05	0.05		0.04	
	のり and え	2.6	13	37.5	1.1	0.1	0.8	204	11	11	20	0.39	0.2	65	0.03	0.05	6	0.51	0.7
	献立合計	87.9	646	411.0	28.5	18.8	5.7	892	304	99	495	2.13	3.1	222	0.29	0.52	20	2.22	3.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5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			
31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 野菜スープ ドライカレー かぼちゃコロッセ	野菜スープ	6.3	53	100.8	3.2	1.8	2.1	588	31	13	47	0.27	0.5	128	0.10	0.05	12	1.49	1.6	
	ドライカレー	5.2	85	45.6	7.0	3.8	1.0	213	13	15	76	0.67	1.5	2	0.05	0.07	3	0.53	0.9	
	かぼちゃコロッセ	17.3	161	28.3	2.3	9.1	0.6	115	102	10	25	2.30	0.2	52	0.05	0.02	6	0.30	1.2	
	献立合計		100.7	722	366.7	24.2	23.2	5.4	1000	377	77	415	3.92	4.1	260	0.34	0.46	23	2.53	4.1