

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5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		
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	58.2	269	11.2	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.1		0.06	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	5.7	37	59.6	2.4	0.8	1.8	497	75	23	63	1.83	0.2	79	0.02	0.03	5	1.26	1.8
	筍の天ぷら	5.6	90	27.8	1.2	7.1	0.5	78	8	5	22	0.16	0.4		0.01	0.03	2	0.20	1.0
	豚肉の生姜炒め	2.8	55	33.6	5.3	2.3	0.7	150	5	9	57	0.18	0.8	1	0.18	0.07	2	0.37	0.2
	献立合計	82.3	588	312.2	20.3	18.8	4.7	810	319	74	404	2.80	3.2	158	0.36	0.44	11	2.04	3.4
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	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 八宝菜 鶏肉の黒酢 海藻サラダ 粕餅	八宝菜	8.9	92	131.9	7.6	2.9	2.3	536	54	23	102	0.62	1.1	147	0.26	0.12	17	1.35	1.9
	鶏肉の黒酢	1.7	87	30.3	6.6	5.6	0.7	189	2	8	65	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.46	
	海藻サラダ	2.7	17	25.0	0.4	0.6	0.6	179	8	5	12	0.10	0.1	27	0.01	0.01	3	0.46	0.5
	粕餅	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	104.0	695	388.4	27.8	18.0	5.7	999	300	84	469	1.96	3.9	268	0.47	0.54	24	2.50	4.7	
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	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 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	12.9	145	122.5	8.7	6.5	2.3	469	37	55	109	4.09	0.8	120	0.07	0.08	5	1.18	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	
	お浸し	1.9	9	39.9	0.6		0.6	177	22	6	13	0.29	0.1	34	0.01	0.02	6	0.45	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	79.3	579	366.8	23.6	17.4	5.8	1049	363	109	453	5.31	3.2	257	0.22	0.48	13	2.64	2.8	
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	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 トックスープ 大学芋 豚キムチ	トックスープ	15.4	91	82.1	3.8	1.7	1.6	453	33	16	40	0.53	0.7	70	0.04	0.05	10	1.14	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
	豚キムチ	4.3	53	36.7	5.3	2.4	2.0	636	11	10	58	0.21	0.8	10	0.19	0.07	5	1.61	0.4
献立合計	104.4	635	336.7	20.8	14.5	5.8	1222	291	73	374	1.62	3.4	160	0.41	0.45	29	3.08	2.8	
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	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 鱈の柚子おろしだれ ピリ辛胡瓜	豚汁	8.1	101	85.5	7.7	4.4	2.3	501	139	46	155	3.38	1.0	81	0.18	0.09	7	1.26	2.7
	鱈の柚子おろしだれ	1.8	78	44.0	8.2	3.9	1.0	141	9	15	93	0.36	0.4	5	0.04	0.14	2	0.37	0.2
	ピリ辛胡瓜	1.0	5	23.9	0.3	0.1	0.6	195	7	5	9	0.08	0.1	7	0.01	0.01	4	0.49	0.3
献立合計	74.8	572	344.3	27.2	16.9	5.7	921	385	103	514	4.42	3.3	171	0.36	0.56	15	2.33	3.5	
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	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
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	4.8	53	81.9	3.4	2.2	1.8	538	16	11	42	0.23	0.5	79	0.12	0.05	5	1.37	1.1
	鶏肉のマーマレードソース	2.8	92	30.1	6.6	5.6	0.6	148	2	9	66	0.17	0.6	16	0.03	0.07	1	0.36	
	三色サラダ	3.0	41	33.7	0.5	3.1	0.6	112	30	8	17	0.34	0.1	79	0.02	0.03	7	0.29	0.5
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02						1	0.1
	献立合計	71.6	609	330.8	22.9	23.4	4.5	1277	289	63	317	1.43	2.1	252	0.33	0.51	16	3.22	3.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5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		
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	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 五目煮 鯖の塩焼き キャベツの炒め物	五目煮	12.0	118	135.7	9.2	3.7	2.2	463	40	27	119	0.65	1.4	151	0.30	0.13	14	1.16	2.3
	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	1.6	17	24.7	1.6	0.6	0.5	129	11	7	20	0.09	0.1	2	0.01	0.01	8	0.32	0.5
	献立合計	77.6	652	373.1	28.8	23.4	4.9	717	284	81	480	1.70	3.6	248	0.51	0.60	25	1.81	3.1
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	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 中華スープ 甘ダレ唐揚げ ナムル	中華スープ	5.2	36	86.9	3.1	0.6	2.0	514	84	23	61	1.65	0.3	123	0.03	0.04	9	1.32	1.6
	甘ダレ唐揚げ	8.9	147	34.8	6.8	8.9	0.9	237	3	8	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.58	
	ナムル	0.8	9	19.1	0.5	0.6	0.5	183	12	6	9	0.14	0.1		0.01	0.01	2	0.47	0.4
	献立合計	79.1	581	331.2	21.4	18.6	5.1	1019	329	74	394	2.58	2.9	217	0.20	0.44	14	2.57	2.4
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	81.1	437	118.9	10.4	6.6	2.9	654	36	43	157	1.59	2.3	147	0.15	0.10	16	1.66	2.9
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	3.4	29	35.0	0.5	1.6	0.5	98	13	5	17	0.12	0.1	3	0.02	0.02	6	0.24	0.4
	献立合計	96.7	664	362.6	23.5	21.8	5.3	899	280	76	424	1.98	3.7	230	0.49	0.48	25	2.29	3.6
	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	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 みそちゃんこ 鰯の唐揚げ 人参しりしり	みそちゃんこ	10.6	114	112.6	6.9	5.1	2.9	725	115	39	122	2.91	0.6	96	0.06	0.08	11	1.83	2.9
	鰯の唐揚げ	3.8	90	24.8	5.5	5.7	1.0	265	22	11	65	0.28	0.3	2	0.04	0.04		0.66	0.1
	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	80.4	615	350.2	24.5	20.5	6.1	1192	373	90	461	3.91	2.8	321	0.25	0.45	14	3.00	3.8
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	43.6	273		10.6	6.3		428	1	1		0.02	0.1		0.02	0.02		1.08	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	5.8	47	95.5	3.3	1.4	1.9	540	18	13	50	0.34	0.4	87	0.10	0.06	19	1.37	1.6
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.6	83	28.7	6.5	5.6	0.7	195	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.48	
	ツナポテトサラダ	7.4	104	35.9	1.6	7.6	0.7	144	3	10	33	0.24	0.1	2	0.05	0.02	11	0.36	0.4
	献立合計	67.3	644	340.1	28.8	28.7	4.9	1393	251	53	338	0.80	2.0	183	0.28	0.48	33	3.49	2.4
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	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 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	12.5	110	132.8	8.1	3.2	2.3	549	43	25	102	0.61	1.1	77	0.26	0.11	30	1.38	2.4
	いかのハーブ焼き	0.1	35	31.6	7.2	0.5	0.9	236	6	22	100	0.04	42.0	5	0.02	0.02		0.62	
	フルーツミックス	10.4	42	19.6	0.1		0.1	1	1	1	2	0.05	0.1	4		0.01	1		0.6
	献立合計	86.8	575	375.0	26.5	12.2	5.0	871	279	85	461	1.30	45.0	164	0.42	0.45	33	2.20	3.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5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		
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	30.2	201	139.1	8.8	5.0	2.7	821	37	18	59	0.53	0.5	159	0.17	0.07	10	2.13	1.0
	肉野菜炒め	1.7	69	48.9	5.3	4.5	0.9	207	15	11	57	0.21	0.5	13	0.03	0.06	13	0.51	0.5
	献立合計	76.7	570	374.8	23.6	17.7	5.7	1346	281	61	350	1.15	2.5	250	0.32	0.46	25	3.44	1.8
24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 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	4.2	44	64.1	4.5	1.1	1.7	443	17	16	59	0.35	0.5	118	0.05	0.07	6	1.12	1.4
	秋刀魚の照り焼き	2.4	129	25.6	7.2	9.4	0.7	161	11	12	71	0.56	0.3	6		0.11		0.40	
	ごま塩和え	1.4	9	38.2	0.6	0.3	0.5	155	11	6	14	0.15	0.1	6	0.02	0.02	4	0.39	0.5
	型ぬきチーズ	0.2	50	7.0	2.9	4.2	0.8	164	86	3	135	0.03	0.4	50		0.05		0.42	
	献立合計	72.4	621	325.3	26.4	23.4	5.3	1008	355	74	537	1.69	3.2	259	0.21	0.57	12	2.53	2.3
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	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
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	17.1	139	115.0	8.9	4.3	2.8	447	45	58	113	2.54	1.2	117	0.26	0.11	20	1.12	2.7
	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
	手作りみたらし団子	14.8	68	18.8	1.1	0.2	0.3	99	1	2	9	0.19	0.2		0.01			0.25	0.1
	献立合計	113.8	659	310.7	22.5	11.4	7.1	710	904	83	898	3.49	2.5	121	0.41	0.43	20	2.07	4.1
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	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
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	20.6	141	90.6	3.7	5.0	1.9	413	48	22	74	0.58	0.4	143	0.08	0.09	21	1.05	3.5
	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	30	14.3	1.5	1.7	0.5	120	34	4	19	0.39	0.1	26	0.02	0.02	4	0.28	0.2
	献立合計	79.4	620	293.5	19.9	22.7	4.1	1100	321	64	307	1.71	1.6	249	0.34	0.50	27	2.75	5.4
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	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 わかめスープ 酢豚 ブロックゼリー	わかめスープ	4.8	43	80.7	3.0	1.5	1.8	506	45	16	43	0.52	0.4	164	0.04	0.05	10	1.30	1.4
	酢豚	8.2	109	36.2	6.2	5.4	0.9	224	5	10	66	0.22	0.9	4	0.22	0.08	3	0.56	0.2
	ブロックゼリー	9.8	32	30.0			0.2	38			9	0.96					1	0.08	1.4
	献立合計	86.6	571	337.8	20.3	15.4	4.7	854	280	62	375	2.30	3.1	246	0.39	0.45	17	2.14	3.3
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	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 鶏すき 鮭の塩焼き のり and え	鶏すき	11.6	112	134.7	6.9	4.5	2.2	510	48	33	94	0.81	0.8	13	0.05	0.08	10	1.27	1.9
	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	2.3	11	32.6	0.9	0.1	0.7	176	10	10	17	0.34	0.1	57	0.03	0.05	5	0.44	0.6
	献立合計	78.1	591	384.4	26.7	18.0	5.2	787	295	91	469	1.88	2.9	212	0.27	0.49	18	1.96	2.9

## 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5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			
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	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 野菜スープ ドライカレー かぼちゃコロッセ	野菜スープ	5.5	46	87.7	2.8	1.5	1.8	511	27	11	41	0.24	0.4	111	0.09	0.04	10	1.30	1.4	
	ドライカレー	4.5	73	39.7	6.1	3.3	0.9	185	12	13	66	0.58	1.3	2	0.04	0.06	3	0.46	0.8	
	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		91.5	668	346.1	22.2	22.4	5.0	895	371	71	390	3.72	3.7	243	0.31	0.45	21	2.27	3.7