

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5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		
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	49.7	229	9.5	3.9	0.6	0.3	1	3	15	61	0.51	0.9		0.05	0.01			0.3
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	4.9	31	50.7	2.1	0.7	1.5	422	64	19	53	1.55	0.1	67	0.02	0.02	4	1.07	1.5
	筍の天ぷら	4.8	76	23.6	1.1	6.1	0.4	66	7	4	18	0.13	0.3		0.01	0.02	2	0.17	0.9
	豚肉の生姜炒め	2.4	47	28.6	4.5	2.0	0.6	128	4	7	48	0.15	0.7	1	0.16	0.05	1	0.32	0.2
	献立合計	71.6	522	292.5	18.3	17.1	4.2	701	305	66	372	2.39	2.9	146	0.32	0.42	10	1.76	2.9
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	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 八宝菜 鶏肉の黒酢 海藻サラダ 柏餅	八宝菜	7.6	78	112.1	6.5	2.5	1.9	457	46	20	87	0.53	1.0	125	0.22	0.10	15	1.15	1.6
	鶏肉の黒酢	1.4	74	25.7	5.6	4.8	0.6	161	2	7	55	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.39	
	海藻サラダ	2.3	14	21.2	0.4	0.5	0.5	155	7	4	10	0.08	0.1	23	0.01	0.01	3	0.39	0.5
	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	94.3	630	358.8	25.0	16.5	5.1	867	289	76	433	1.75	3.5	240	0.42	0.51	20	2.17	4.2	
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	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 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	10.9	123	104.2	7.4	5.6	1.9	399	32	46	92	3.48	0.7	102	0.06	0.06	4	1.00	1.5
	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	
	お浸し	1.6	8	33.9	0.5		0.5	152	19	5	11	0.25	0.1	29	0.01	0.02	5	0.39	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	69.3	520	340.9	21.5	16.3	5.2	924	353	98	425	4.57	2.9	234	0.20	0.47	12	2.33	2.4	
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	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 トックスープ 大学芋 豚キムチ	トックスープ	13.1	78	69.8	3.2	1.4	1.3	387	28	13	34	0.45	0.6	60	0.04	0.04	8	0.97	1.0
	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
	豚キムチ	3.6	45	31.2	4.5	2.0	1.7	541	9	9	49	0.18	0.7	8	0.16	0.06	4	1.37	0.3
献立合計	90.6	562	313.3	18.7	13.5	5.2	1054	281	65	347	1.39	3.0	148	0.36	0.43	25	2.65	2.4	
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	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 鱈の柚子おろしだれ ピリ辛胡瓜	豚汁	6.9	86	72.7	6.5	3.8	2.0	425	118	39	132	2.88	0.9	69	0.15	0.08	6	1.07	2.3
	鱈の柚子おろしだれ	1.5	77	41.5	8.2	3.9	0.9	124	9	15	92	0.35	0.4	5	0.04	0.14	2	0.32	0.2
	ピリ辛胡瓜	0.9	5	20.3	0.2	0.1	0.5	167	6	4	8	0.06		6	0.01	0.01	3	0.43	0.2
献立合計	65.5	519	323.8	25.4	16.1	5.1	802	362	93	479	3.81	3.0	158	0.33	0.55	13	2.03	3.0	
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	38.4	222		4.7	3.9		329	11	13		0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5
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	4.1	45	69.6	2.9	1.9	1.5	457	14	9	36	0.20	0.4	67	0.10	0.04	4	1.17	0.9
	鶏肉のマーマレードソース	2.4	78	25.6	5.6	4.8	0.6	128	2	7	56	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.31	
	三色サラダ	2.6	35	28.7	0.4	2.6	0.5	97	26	7	14	0.29	0.1	67	0.02	0.02	6	0.25	0.4
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
	献立合計	62.3	537	308.9	20.4	21.0	4.0	1096	279	57	299	1.21	1.9	226	0.29	0.48	14	2.76	2.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5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		
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	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 五目煮 鯖の塩焼き キャベツの炒め物	五目煮	10.2	100	115.4	7.8	3.1	1.9	393	34	23	101	0.55	1.2	128	0.26	0.11	12	0.99	2.0
	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	1.4	14	21.0	1.4	0.5	0.4	110	9	6	17	0.08	0.1	2	0.01	0.01	7	0.28	0.4
	献立合計	67.9	596	347.5	26.5	22.7	4.5	628	276	74	450	1.51	3.2	225	0.45	0.58	21	1.59	2.7
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	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 中華スープ 甘ダレ唐揚げ ナムル	中華スープ	4.4	31	73.8	2.6	0.5	1.7	437	71	20	52	1.40	0.3	105	0.02	0.03	8	1.12	1.4
	甘ダレ唐揚げ	7.6	125	29.6	5.8	7.6	0.8	203	2	7	56	0.16	0.5	13	0.02	0.06	1	0.50	
	ナムル	0.7	7	16.3	0.4	0.5	0.5	160	10	5	8	0.12	0.1		0.01	0.01	1	0.41	0.4
	献立合計	69.1	516	308.6	19.3	17.0	4.6	885	313	66	364	2.20	2.6	196	0.19	0.42	12	2.23	2.0
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	69.0	371	101.1	8.9	5.6	2.5	555	31	36	133	1.35	2.0	125	0.13	0.08	14	1.41	2.5
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	2.9	25	29.7	0.4	1.4	0.4	85	11	4	14	0.10	0.1	3	0.01	0.01	5	0.21	0.4
	献立合計	84.0	594	339.5	21.9	20.6	4.8	787	273	69	398	1.73	3.4	207	0.47	0.46	22	2.00	3.1
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	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 みそちゃんこ 鰯の唐揚げ 人参しりしり	みそちゃんこ	9.0	97	95.8	5.9	4.3	2.5	616	98	33	104	2.48	0.5	82	0.05	0.07	9	1.56	2.5
	鰯の唐揚げ	3.5	83	24.2	5.5	5.1	0.9	246	22	11	65	0.27	0.3	2	0.04	0.04		0.61	0.1
	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	70.5	551	327.9	22.7	18.8	5.5	1047	354	82	431	3.36	2.5	285	0.23	0.44	12	2.63	3.3	
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	35.6	224		8.6	5.2		351		1		0.01			0.01	0.01		0.88	0.3
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	5.0	40	81.1	2.8	1.2	1.7	461	16	11	42	0.29	0.4	74	0.09	0.05	16	1.17	1.4
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.5	70	24.4	5.5	4.8	0.6	166	2	7	54	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.40	
	ツナポテトサラダ	6.3	97	30.7	1.4	7.4	0.7	135	3	9	28	0.21	0.1	2	0.04	0.02	9	0.34	0.3
	献立合計	57.4	568	316.3	25.2	26.3	4.4	1197	247	48	317	0.69	1.9	168	0.25	0.45	28	3.00	2.0
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	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 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	10.6	94	112.9	6.9	2.7	2.0	467	36	21	86	0.52	1.0	65	0.22	0.09	26	1.17	2.0
	いかのハーブ焼き	0.1	30	26.9	6.2	0.4	0.8	203	5	19	85	0.03	35.7	4	0.02	0.01		0.53	
	フルーツミックス	8.8	36	16.7	0.1		0.1	1	1	1	2	0.04		4					0.5
	献立合計	75.7	511	345.8	23.6	11.5	4.5	755	272	76	421	1.11	38.4	151	0.37	0.43	29	1.91	2.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5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		
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	25.7	171	118.3	7.4	4.2	2.3	698	31	15	50	0.46	0.4	135	0.14	0.06	8	1.81	0.9
	肉野菜炒め	1.5	59	41.6	4.5	3.8	0.7	180	13	9	48	0.18	0.5	11	0.03	0.05	11	0.44	0.5
	献立合計	71.9	529	346.6	21.5	16.3	5.2	1196	273	56	333	1.04	2.3	224	0.29	0.44	22	3.05	1.6
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	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 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	3.6	37	54.5	3.9	0.9	1.4	377	15	14	50	0.30	0.4	100	0.04	0.06	5	0.95	1.2
	秋刀魚の照り焼き	2.0	128	25.2	7.2	9.4	0.6	144	11	12	71	0.55	0.3	6		0.11		0.36	
	ごま塩和え	1.2	8	32.5	0.5	0.3	0.5	136	10	5	12	0.13	0.1	5	0.01	0.02	4	0.34	0.4
	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	63.4	576	308.1	25.0	23.2	4.9	906	350	68	516	1.53	3.0	240	0.19	0.55	11	2.27	1.9	
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	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
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	14.5	118	97.8	7.5	3.6	2.3	380	38	49	96	2.16	1.0	100	0.22	0.09	17	0.95	2.3
	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
	手作りみたらし団子	12.6	57	16.0	0.9	0.1	0.2	85	1	1	7	0.16	0.2		0.01			0.22	0.1
献立合計	101.3	585	289.0	20.4	9.8	6.6	629	897	71	871	3.00	2.2	103	0.36	0.41	17	1.86	3.6	
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	38.4	222		4.7	3.9		329	11	13		0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5
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	17.5	120	77.0	3.1	4.3	1.6	351	41	19	63	0.50	0.4	122	0.07	0.07	17	0.89	2.9
	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	2.2	26	12.2	1.2	1.4	0.4	104	29	3	16	0.33		22	0.01	0.02	3	0.24	0.2
献立合計	68.2	550	277.8	18.2	21.0	3.8	957	307	57	293	1.46	1.6	224	0.32	0.47	23	2.39	4.6	
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	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 わかめスープ 酢豚 ブロックゼリー	わかめスープ	4.1	37	68.6	2.6	1.3	1.6	431	38	13	37	0.44	0.3	139	0.03	0.04	9	1.11	1.2
	酢豚	7.0	92	30.8	5.3	4.6	0.8	193	4	8	56	0.19	0.8	3	0.19	0.07	3	0.48	0.2
	ブロックゼリー	8.3	27	25.5			0.1	33			7	0.82					1	0.07	1.2
献立合計	75.5	508	314.2	18.3	14.3	4.2	741	272	56	348	1.97	2.7	220	0.35	0.43	15	1.86	2.8	
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	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 鶏すき 鮭の塩焼き のり and え	鶏すき	9.9	95	114.5	5.8	3.8	1.9	434	41	28	80	0.69	0.6	11	0.04	0.06	8	1.08	1.6
	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	1.9	9	27.7	0.8	0.1	0.6	152	8	8	15	0.29	0.1	48	0.02	0.04	4	0.38	0.5
	献立合計	68.2	537	357.8	24.9	17.2	4.8	686	286	82	443	1.63	2.6	201	0.25	0.47	15	1.71	2.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年5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			
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	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 野菜スープ ドライカレー かぼちゃコロッセ	野菜スープ	4.7	39	74.5	2.4	1.3	1.5	434	23	10	35	0.20	0.4	95	0.08	0.04	9	1.11	1.2	
	ドライカレー	3.8	62	33.7	5.2	2.8	0.8	157	10	11	56	0.49	1.1	2	0.03	0.06	2	0.39	0.7	
	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	82.2	615	325.5	20.3	21.6	4.5	791	364	65	364	3.51	3.3	226	0.28	0.43	19	2.00	3.3	