

# 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年4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		
12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	
	ちらしずし	62.1	280	22.0	4.9	0.6	2.3	707	90	20	73	0.62	1.1	16	0.06	0.02		1.79	2.5
牛乳 ちらしずし 若竹汁 つくね 人参しりしり 花見団子	若竹汁	4.2	22	55.0	1.7	0.1	1.9	601	21	13	28	0.29	0.2	9	0.02	0.02	6	1.51	1.3
	つくね	6.6	73	29.9	3.7	3.4	1.2	252	65	19	51	5.44	0.2	9	0.03	0.02	1	0.63	1.2
	人参しりしり	3.1	35	31.9	1.5	1.9	0.7	165	9	6	25	0.17	0.1	207	0.03	0.02	2	0.43	0.8
	花見団子	15.4	69	13.2	1.1	0.2	0.1	1	4	5	15	0.24	0.2	1	0.01				0.5
	献立合計	101.2	616	332.1	19.8	14.1	7.6	1810	414	83	383	6.80	2.6	320	0.23	0.39	11	4.57	6.3
13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	
	麻婆丼	74.2	394	88.0	12.5	4.2	2.6	433	184	70	247	5.77	1.8	17	0.25	0.08	1	1.05	3.3
牛乳 麻婆丼 トックスープ 大学芋	トックスープ	17.7	105	94.4	4.3	1.9	1.9	566	39	18	46	0.61	0.9	81	0.05	0.05	11	1.42	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
	献立合計	125.4	754	393.9	24.3	16.3	6.5	1138	467	121	506	6.74	3.6	178	0.43	0.45	28	2.82	5.7
14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	58.4	322		6.2	5.0		430	45	20		1.29	0.7		0.10	0.07		1.09	1.9
牛乳 黒糖パン ミネストローネ BBQチキン こんにゃく寒天のサラダ	ミネストローネ	6.4	64	101.8	4.3	2.4	2.3	623	29	15	56	0.33	0.6	97	0.14	0.06	12	1.57	1.4
	BBQチキン	1.9	100	36.8	7.7	6.4	1.1	288	3	11	78	0.24	0.8	18	0.03	0.08	2	0.71	0.1
	こんにゃく寒天のサラダ	3.4	21	28.4	0.5	0.7	0.8	228	26	7	14	0.30	0.1	40	0.01	0.02	6	0.58	0.7
	献立合計	79.9	644	347.0	25.5	22.4	5.6	1654	330	73	339	2.20	3.0	233	0.36	0.54	21	4.16	4.0
15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 春野菜の味噌汁 鱈の唐揚げ 切干大根の炒め物 かつおふりかけ	春野菜の味噌汁	12.7	77	94.9	3.4	1.8	2.2	559	63	32	77	1.07	0.5	68	0.06	0.05	25	1.42	2.5
	鱈の唐揚げ	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
	切干大根の炒め物	3.1	25	15.2	1.4	0.9	0.6	162	25	10	16	0.27	0.2	40	0.05	0.03	4	0.38	0.3
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6		0.3		9				0.06			0.01	0.01		0.26
	献立合計	92.4	630	327.9	22.6	17.7	6.0	1090	351	92	425	2.39	3.0	189	0.29	0.45	31	2.97	3.4
18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	
	米粉カレーライス	88.8	470	136.9	12.0	6.2	3.4	752	41	48	180	1.69	2.2	169	0.31	0.12	19	1.91	3.3
牛乳 米粉カレーライス キャベツのソテー フルーツミックス	キャベツのソテー	1.6	38	31.7	2.1	2.7	0.6	154	12	7	29	0.23	0.1	26	0.02	0.02	10	0.38	0.5
	フルーツミックス	8.0	33	19.7	0.1			1	1	1	1	0.07		5	0.01		2		0.3
	献立合計	108.3	679	368.3	21.0	16.8	5.5	991	281	76	401	2.02	3.1	279	0.42	0.45	33	2.49	4.1
19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 春雨スープ 蒸ししゅうまい 野菜炒め 青菜ふりかけ(クラス付け)	春雨スープ	14.2	68	102.2	2.8	0.2	2.3	640	58	17	42	0.58	0.3	193	0.03	0.04	13	1.64	1.4
	蒸ししゅうまい	7.2	66	22.8	3.0	2.6	0.5	144	6	8	34	0.25	0.3		0.10	0.03	1	0.36	0.5
	野菜炒め	2.3	70	51.1	5.1	4.3	1.0	259	16	11	56	0.21	0.5	45	0.04	0.06	13	0.64	0.7
	青菜ふりかけ(クラス付け)	0.5	2		0.1			196	3		1	0.03		3				0.50	0.1
	献立合計	96.2	630	368.1	22.7	15.6	6.1	1323	314	76	401	1.76	3.1	320	0.31	0.46	29	3.35	3.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年4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		
20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 肉豆腐 鶏肉の塩こうじ焼き ピリ辛胡瓜	肉豆腐	13.4	120	160.6	9.2	4.2	3.0	525	187	57	202	4.81	1.1	139	0.23	0.13	11	1.33	4.7
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.9	96	33.4	7.5	6.4	0.7	163	2	9	74	0.18	0.7	18	0.03	0.08	1	0.39	
	ピリ辛胡瓜	1.2	6	27.5	0.3	0.1	0.7	225	8	5	10	0.09	0.1	8	0.01	0.01	4	0.57	0.3
	献立合計	87.1	645	413.8	28.6	19.3	6.2	998	428	110	552	5.76	3.9	243	0.41	0.55	19	2.49	5.4
21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 ポトフ 白身魚フライ 白菜サラダ	ポトフ	11.4	123	116.9	5.5	6.7	2.4	629	28	21	70	0.43	0.8	86	0.19	0.07	28	1.59	1.9
	白身魚フライ	10.3	145	31.8	6.2	8.7	0.6	122	10	11	57	0.25	0.2	11	0.03	0.05		0.30	0.6
	白菜サラダ	4.1	35	45.7	0.6	1.9	0.6	115	18	6	21	0.15	0.1	4	0.02	0.02	8	0.29	0.6
	献立合計	85.5	729	374.4	25.2	30.0	5.0	1376	296	75	339	1.54	1.9	180	0.41	0.50	38	3.46	4.9
22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 鶏すき 筍の天ぷら 和え物 わかめふりかけ(クラス付 け)	鶏すき	13.2	140	157.6	9.0	6.0	2.6	592	55	44	123	1.01	1.0	17	0.07	0.10	11	1.47	2.6
	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
	和え物	2.3	10	40.1	0.4		0.8	210	37	7	14	0.40	0.1	100	0.01	0.03	9	0.54	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	93.9	679	422.2	22.6	22.8	6.4	1207	335	97	430	2.33	3.6	197	0.25	0.48	25	3.03	5.0
25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 キムチチゲ 春巻き ナムル	キムチチゲ	13.2	131	147.8	10.8	5.3	4.5	1097	213	64	222	5.53	1.3	104	0.26	0.13	13	2.78	4.2
	春巻き	9.9	119	17.7	1.8	8.0	0.4	155	4	4	17	1.44	1.6	14	0.05	0.02	2	0.39	0.3
	ナムル	1.6	11	43.5	0.6	0.4	0.6	184	8	5	13	0.13	0.1	45	0.02	0.02	4	0.47	0.7
	献立合計	96.7	685	401.0	24.9	22.3	7.3	1521	455	112	520	7.78	5.0	241	0.48	0.49	21	3.84	5.5
26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	
	減量ご飯	53.5	247	10.3	4.2	0.6	0.3	1	3	16	66	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3
牛乳 減量ご飯 団子汁 鯖の塩焼き 白菜の炊いたん	団子汁	15.6	93	97.6	5.0	1.1	1.9	511	37	17	62	0.65	0.7	125	0.05	0.07	11	1.30	1.4
	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	
	白菜の炊いたん	3.0	13	50.5	0.7	0.1	0.6	123	20	6	22	0.20	0.1	4	0.03	0.02	9	0.31	0.8
	献立合計	82.2	622	360.3	23.6	20.3	4.7	759	290	70	425	1.80	2.9	224	0.27	0.56	22	1.93	2.6
27日(水)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	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
飲むヨーグルト ご飯 厚揚げと大根の煮物 鶏肉の唐揚げ キャベツの炒め物	厚揚げと大根の煮物	11.9	150	147.5	11.5	6.2	2.7	517	45	58	137	3.80	1.5	168	0.31	0.12	8	1.28	2.3
	鶏肉の唐揚げ	4.7	152	32.8	7.5	11.0	0.7	140	3	10	76	0.22	0.7	18	0.03	0.08	1	0.33	
	キャベツの炒め物	3.2	18	44.8	0.8	0.4	0.9	216	35	8	18	0.44	0.1	31	0.02	0.03	19	0.54	0.8
	献立合計	107.5	741	395.4	30.2	19.5	5.9	948	337	115	497	12.77	4.1	223	0.46	0.48	28	2.34	5.4

## 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年4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		
28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 米粉ビーフシチュー ミニウインナー ツナと大根のサラダ クレープ	米粉ビーフシチュー	23.4	169	113.6	6.0	5.7	2.6	641	23	23	83	0.66	1.1	135	0.11	0.07	19	1.62	2.3
	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	
	ツナと大根のサラダ	3.4	30	43.9	1.2	1.4	0.8	185	11	9	21	0.26	0.1	45	0.02	0.02	6	0.45	0.8
	クレープ	11.0	96	17.4	1.2	5.1	0.3	13	36	5	21	1.40	0.1	1	0.01		36	0.04	0.4
	献立合計	93.9	743	363.5	23.2	28.3	5.5	1407	310	75	339	3.06	2.5	261	0.39	0.49	63	3.53	5.2