

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年4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		
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	54.0	243	19.2	4.2	0.6	2.0	615	78	17	63	0.54	0.9	14	0.05	0.02		1.56	2.2
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	3.6	19	47.8	1.5	0.1	1.6	522	18	11	24	0.25	0.2	8	0.01	0.02	5	1.31	1.1
	つくね	6.3	72	29.6	3.7	3.4	1.1	230	65	19	51	5.44	0.2	9	0.03	0.02	1	0.57	1.2
	人参しりしり	2.7	31	27.8	1.3	1.7	0.6	144	7	5	21	0.15	0.1	180	0.02	0.02	2	0.37	0.7
	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	91.9	571	317.6	18.7	13.8	6.9	1595	399	78	367	6.66	2.4	290	0.22	0.38	10	4.02	5.7
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	64.5	343	76.5	10.8	3.7	2.2	377	160	61	214	5.02	1.6	15	0.22	0.07	1	0.91	2.9
牛乳 麻婆丼 トックスープ 大学芋	トックスープ	15.4	91	82.1	3.8	1.7	1.7	492	34	16	40	0.53	0.7	70	0.04	0.05	10	1.24	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
	献立合計	110.3	674	366.0	22.0	15.2	5.9	1001	436	108	465	5.87	3.2	165	0.39	0.44	24	2.48	5.0
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	53.9	297		5.8	4.6		397	41	19		1.19	0.7		0.09	0.06		1.01	1.7
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	5.6	56	88.5	3.8	2.1	2.0	542	25	13	48	0.28	0.5	84	0.12	0.06	10	1.37	1.2
	BBQチキン	1.6	87	32.0	6.7	5.6	0.9	249	3	10	68	0.21	0.7	16	0.03	0.07	2	0.61	
	こんにゃく寒天のサラダ	2.9	18	24.7	0.4	0.6	0.7	197	23	6	12	0.26	0.1	35	0.01	0.02	5	0.50	0.6
	献立合計	73.9	595	325.2	23.4	20.8	5.1	1469	319	67	319	1.98	2.7	213	0.33	0.52	19	3.70	3.6
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	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 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	11.0	67	82.5	3.0	1.6	1.9	486	55	28	67	0.93	0.4	59	0.05	0.04	22	1.23	2.1
	鱈の唐揚げ	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
	切干大根の炒め物	2.7	22	13.2	1.2	0.8	0.5	139	22	8	14	0.24	0.2	35	0.04	0.03	4	0.33	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	0.1
	献立合計	82.3	573	311.4	21.3	16.6	5.5	975	338	84	404	2.11	2.7	175	0.27	0.44	28	2.68	2.9
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	77.2	409	119.1	10.5	5.4	2.9	653	36	41	156	1.47	1.9	147	0.27	0.10	16	1.65	2.9
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	1.4	33	27.6	1.8	2.4	0.5	130	10	6	25	0.20	0.1	23	0.02	0.01	8	0.33	0.4
	フルーツミックス	7.0	28	17.1	0.1			1	1	1	1	0.06		5	0.01		2		0.3
	献立合計	95.4	609	343.8	19.1	15.6	4.9	868	274	69	374	1.77	2.8	253	0.38	0.43	29	2.19	3.6
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	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 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	12.3	59	88.8	2.5	0.1	2.0	555	51	15	37	0.51	0.3	168	0.03	0.04	11	1.42	1.2
	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	2.0	61	44.4	4.4	3.8	0.9	224	14	10	49	0.19	0.5	40	0.03	0.06	11	0.56	0.6
	青菜ふりかけ(クラス付け)	0.4	2		0.1			170	2		1	0.03		3				0.43	0.1
	献立合計	86.2	576	346.6	21.0	14.9	5.6	1178	303	69	378	1.57	2.9	288	0.30	0.45	25	2.98	2.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年4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		
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	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 肉豆腐 鶏肉の塩こうじ焼き ピリ辛胡瓜	肉豆腐	11.7	104	139.6	8.0	3.6	2.6	457	163	50	175	4.18	1.0	121	0.20	0.12	10	1.15	4.1
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.8	83	29.0	6.5	5.6	0.6	141	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.34	
	ピリ辛胡瓜	1.0	5	23.9	0.3	0.1	0.6	194	7	5	9	0.08	0.1	7	0.01	0.01	4	0.49	0.3
	献立合計	77.3	580	383.4	25.8	17.8	5.5	877	402	99	506	5.02	3.5	222	0.37	0.52	17	2.19	4.7
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	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 ポトフ 白身魚フライ 白菜サラダ	ポトフ	9.9	107	101.7	4.8	5.8	2.1	547	25	18	61	0.37	0.7	75	0.17	0.06	24	1.39	1.6
	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	3.5	30	39.7	0.6	1.6	0.5	98	16	5	18	0.13	0.1	3	0.02	0.02	7	0.24	0.5
	献立合計	79.6	686	353.2	23.9	28.5	4.6	1245	289	70	327	1.42	1.8	168	0.38	0.49	33	3.13	4.4
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	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 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	11.5	122	137.1	7.8	5.2	2.3	514	48	38	107	0.87	0.9	15	0.06	0.09	10	1.28	2.3
	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
	和え物	2.0	9	34.9	0.3		0.7	181	32	6	12	0.35	0.1	87	0.01	0.02	8	0.47	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	83.3	610	390.7	20.5	20.8	5.8	1059	321	87	399	2.03	3.2	181	0.23	0.46	22	2.66	4.3
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	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 キムチチゲ 春巻き ナムル	キムチチゲ	11.5	114	128.5	9.4	4.6	3.9	952	185	56	193	4.81	1.1	90	0.23	0.11	11	2.41	3.6
	春巻き	9.9	116	17.7	1.8	7.7	0.4	155	4	4	17	1.44	1.6	14	0.05	0.02	2	0.39	0.3
	ナムル	1.4	10	37.9	0.6	0.3	0.5	156	7	5	11	0.12	0.1	39	0.02	0.02	4	0.40	0.6
	献立合計	87.0	628	374.6	22.8	21.0	6.6	1349	426	101	479	6.96	4.6	221	0.44	0.47	18	3.40	4.8
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	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 減量ご飯 団子汁 鯖の塩焼き 白菜の炊いたん	団子汁	13.6	81	84.9	4.3	1.0	1.7	445	32	15	54	0.57	0.6	108	0.05	0.06	9	1.13	1.2
	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	2.6	11	43.9	0.6	0.1	0.6	107	17	5	19	0.18	0.1	3	0.02	0.02	8	0.27	0.7
	献立合計	72.8	576	339.6	22.3	20.1	4.4	676	282	65	405	1.62	2.7	207	0.26	0.54	20	1.72	2.2
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	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
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	10.3	130	128.3	10.0	5.4	2.4	449	39	50	119	3.30	1.3	146	0.27	0.11	7	1.11	2.0
	鶏肉の唐揚げ	4.1	132	28.5	6.5	9.5	0.6	121	3	8	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.29	
	キャベツの炒め物	2.8	15	39.0	0.7	0.4	0.8	186	30	7	15	0.38	0.1	27	0.02	0.02	16	0.47	0.7
	献立合計	97.2	663	364.4	27.0	17.1	5.3	832	325	103	458	12.11	3.6	195	0.41	0.45	25	2.06	5.0

## 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年4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		
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	42.2	244		5.1	4.2		361	12	14		0.57		1	0.08	0.05		0.91	1.6
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	20.3	147	98.8	5.3	5.0	2.3	557	20	20	72	0.57	1.0	118	0.10	0.06	17	1.41	2.0
	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	
	ツナと大根のサラダ	2.9	26	38.2	1.0	1.2	0.7	159	10	8	18	0.23	0.1	39	0.02	0.02	5	0.39	0.7
	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	86.6	695	342.9	21.8	27.0	5.0	1264	305	70	326	2.89	2.3	238	0.37	0.48	60	3.18	4.6