

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年4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		
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	45.9	207	16.3	3.6	0.5	1.7	522	66	15	54	0.46	0.8	12	0.04	0.01		1.33	1.8
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	3.1	16	40.7	1.3	0.1	1.4	444	15	9	21	0.21	0.2	7	0.01	0.02	4	1.12	0.9
	つくね	6.1	70	29.3	3.7	3.4	1.1	208	65	19	51	5.44	0.2	9	0.03	0.02	1	0.52	1.2
	人参しりしり	2.3	26	23.6	1.1	1.4	0.5	122	6	4	18	0.13	0.1	153	0.02	0.02	1	0.31	0.6
	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	82.6	526	303.1	17.6	13.4	6.2	1382	383	73	350	6.52	2.2	259	0.20	0.38	9	3.48	5.1
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	54.9	291	65.0	9.2	3.1	1.9	320	136	52	182	4.27	1.3	13	0.19	0.06	1	0.78	2.5
牛乳 麻婆丼 トックスープ 大学芋	トックスープ	13.1	78	69.8	3.2	1.4	1.4	418	28	13	34	0.45	0.6	60	0.04	0.04	8	1.05	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
	献立合計	95.3	594	338.1	19.7	14.1	5.2	864	404	94	424	4.99	2.9	152	0.34	0.42	21	2.14	4.2
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	44.9	248		4.8	3.9		331	35	16		0.99	0.6		0.08	0.05		0.84	1.5
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	4.8	47	75.2	3.2	1.8	1.7	461	21	11	41	0.24	0.4	72	0.10	0.05	9	1.16	1.1
	BBQチキン	1.4	74	27.2	5.7	4.8	0.8	213	3	8	57	0.18	0.6	13	0.03	0.06	1	0.53	
	こんにゃく寒天のサラダ	2.5	15	21.0	0.4	0.5	0.6	169	19	5	10	0.22	0.1	29	0.01	0.02	4	0.43	0.5
	献立合計	63.4	522	303.4	20.8	18.7	4.5	1258	304	60	300	1.67	2.4	193	0.29	0.49	16	3.17	3.0
	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
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	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
	春野菜の味噌汁	9.4	57	70.2	2.5	1.4	1.7	413	47	23	57	0.79	0.4	50	0.04	0.04	18	1.05	1.8
	鱈の唐揚げ	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
	切干大根の炒め物	2.3	19	11.3	1.1	0.7	0.5	120	18	7	12	0.20	0.2	30	0.03	0.03	3	0.29	0.2
	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	72.3	517	295.0	20.1	15.5	5.0	864	326	76	382	1.85	2.5	160	0.25	0.43	24	2.41	2.5	
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	65.6	348	101.2	8.9	4.6	2.5	554	31	35	133	1.25	1.6	125	0.23	0.09	14	1.40	2.4
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	1.2	28	23.4	1.6	2.0	0.5	115	9	5	21	0.17	0.1	19	0.02	0.01	7	0.29	0.4
	フルーツミックス	6.6	27	14.5	0.1			1	1	1	1	0.05		4	0.01		2		0.3
	献立合計	83.2	540	319.2	17.3	14.4	4.4	754	267	62	346	1.51	2.5	227	0.33	0.41	25	1.90	3.1
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	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 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	10.5	50	75.5	2.1	0.1	1.7	473	43	13	31	0.43	0.3	142	0.02	0.03	10	1.22	1.1
	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	1.7	51	37.8	3.8	3.2	0.8	194	12	8	41	0.16	0.4	34	0.03	0.05	10	0.48	0.5
	青菜ふりかけ(クラス付け)	0.4	2		0.1		0.4	145	2		1	0.03		2				0.37	0.1
	献立合計	76.2	522	325.1	19.4	14.3	5.1	1040	293	63	356	1.39	2.6	257	0.28	0.43	22	2.63	2.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年4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		
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	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 肉豆腐 鶏肉の塩こうじ焼き ピリ辛胡瓜	肉豆腐	9.9	89	118.7	6.8	3.1	2.2	388	138	42	149	3.56	0.9	103	0.17	0.10	8	0.98	3.4
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.7	71	24.7	5.5	4.8	0.5	120	2	6	54	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.29	
	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	0.42	0.2
	献立合計	67.6	516	353.0	23.0	16.3	4.9	760	376	87	459	4.28	3.1	200	0.33	0.49	14	1.90	4.0
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	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 ポトフ 白身魚フライ 白菜サラダ	ポトフ	8.4	91	86.4	4.1	4.9	1.8	465	21	16	52	0.32	0.6	63	0.14	0.05	21	1.18	1.4
	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	3.0	26	33.8	0.5	1.4	0.4	85	13	4	16	0.11	0.1	3	0.02	0.01	6	0.21	0.4
	献立合計	69.9	621	332.0	22.2	26.6	4.3	1084	281	64	315	1.24	1.7	156	0.34	0.47	28	2.73	3.8
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	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 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	9.8	104	116.5	6.6	4.4	2.0	437	41	33	91	0.74	0.8	13	0.05	0.07	8	1.09	2.0
	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
	和え物	1.7	8	29.6	0.3		0.6	156	27	5	10	0.30	0.1	74	0.01	0.02	6	0.40	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	72.7	541	359.2	18.5	18.9	5.1	914	307	77	368	1.74	2.9	166	0.21	0.44	19	2.30	3.7	
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	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 キムチチゲ 春巻き ナムル	キムチチゲ	9.8	97	109.2	8.0	3.9	3.3	812	157	47	164	4.09	1.0	77	0.20	0.10	9	2.06	3.1
	春巻き	9.9	112	17.7	1.8	7.3	0.4	155	4	4	17	1.44	1.6	14	0.05	0.02	2	0.39	0.3
	ナムル	1.2	8	32.2	0.5	0.3	0.5	137	6	4	9	0.10	0.1	33	0.02	0.02	3	0.35	0.5
	献立合計	77.3	570	348.2	20.7	19.9	5.9	1188	397	89	439	6.14	4.3	202	0.39	0.45	16	3.00	4.1
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	39.6	183	7.6	3.1	0.5	0.2	1	3	12	48	0.41	0.7		0.04	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	11.6	69	72.2	3.7	0.8	1.4	378	28	13	46	0.48	0.5	92	0.04	0.05	8	0.96	1.0
	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	
	白菜の炊いたん	2.2	10	37.3	0.5		0.5	91	15	4	16	0.15	0.1	3	0.02	0.02	6	0.23	0.6
	献立合計	63.4	530	318.9	21.0	19.9	4.0	593	274	60	386	1.44	2.5	191	0.24	0.53	17	1.51	1.9
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	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
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	8.8	111	109.0	8.5	4.6	2.0	382	33	43	101	2.81	1.1	124	0.23	0.09	6	0.94	1.7
	鶏肉の唐揚げ	3.5	112	24.2	5.5	8.1	0.5	102	2	7	56	0.16	0.5	13	0.02	0.06	1	0.24	
	キャベツの炒め物	2.3	13	33.1	0.6	0.3	0.6	160	26	6	13	0.32	0.1	23	0.02	0.02	14	0.40	0.6
	献立合計	87.0	586	333.5	23.8	14.7	4.7	719	314	90	418	11.45	3.2	167	0.35	0.41	21	1.78	4.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年4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		
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	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
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	17.3	125	84.0	4.5	4.2	1.9	474	17	17	61	0.49	0.8	100	0.08	0.06	14	1.20	1.7
	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	2.5	22	32.4	0.9	1.0	0.6	137	8	6	15	0.19	0.1	33	0.02	0.02	4	0.34	0.6
	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	75.4	625	322.4	19.9	25.3	4.6	1093	298	63	312	2.67	2.2	214	0.33	0.46	56	2.75	3.9