

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年3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		
1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 豚汁 ぶりの照り焼き 柚子和え 型抜きチーズ	豚汁	8.7	85	90.5	6.0	3.0	2.2	572	48	27	92	0.96	0.9	90	0.16	0.08	8	1.44	2.1
	鰯の照り焼き	2.8	115	26.5	8.8	7.0	0.8	146	2	10	52	0.52	0.3	20	0.09	0.14	1	0.38	
	柚子和え	3.0	13	46.0	0.5	0.1	0.8	201	20	6	18	0.14	0.1	45	0.02	0.02	8	0.51	0.7
	型抜きチーズ	0.2	50	7.0	3.0	4.2	0.7	148	86	3	122	0.02	0.4	52		0.05		0.38	
	献立合計	86.6	688	362.0	30.0	22.9	6.2	1153	386	85	551	2.32	3.6	285	0.41	0.61	20	2.91	3.1
2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	
	木の葉丼	81.5	417	123.2	12.5	3.4	2.9	679	42	39	189	1.56	1.8	126	0.13	0.16	7	1.72	2.3
牛乳 木の葉丼 豆腐ナゲット 豚肉と根菜の煮物	豆腐ナゲット	5.8	120	27.0	3.3	9.3	0.6	148	12	14	38	0.40	0.2	14	0.02	0.01	1	0.36	0.4
	豚肉と根菜の煮物	5.5	60	42.5	4.7	2.1	0.9	167	13	14	63	0.37	0.7	85	0.16	0.06	10	0.43	0.9
	献立合計	102.7	735	372.9	27.3	22.6	5.8	1078	293	88	481	2.37	3.5	303	0.39	0.54	20	2.71	3.7
3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	
	クロワッサン	25.0	228		3.4	11.9		203	17	8		0.37	0.4	88	0.06	0.05		0.51	0.9
牛乳 クロワッサン ミネストローネ 鶏肉のマーマレードソース 三色サラダ もものタルト	ミネストローネ	11.4	80	97.9	4.1	2.1	2.6	716	21	20	52	0.43	0.5	15	0.13	0.05	22	1.82	1.5
	鶏肉のマーマレードソース	3.1	105	34.6	7.6	6.4	0.8	216	3	10	76	0.19	0.7	18	0.03	0.08	2	0.53	
	三色サラダ	4.0	25	40.8	0.6	0.8	0.8	210	32	9	19	0.40	0.2	91	0.02	0.03	8	0.54	0.7
	もものタルト	16.6	109	12.9	1.1	4.1	0.2	20	5	4	22	1.02	0.1		0.01		26	0.04	0.3
	献立合計	70.0	684	366.3	23.6	33.1	5.9	1449	304	70	360	2.44	2.8	289	0.34	0.53	58	3.64	3.4
4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 ごはん わかめスープ 白身魚のねぎだれ こんにゃくきんぴら	わかめスープ	7.2	46	104.5	3.0	1.1	2.5	615	135	35	89	2.89	0.3	143	0.04	0.04	11	1.57	2.6
	白身魚のねぎだれ	15.4	182	46.3	7.4	10.0	1.1	277	14	15	71	0.39	0.3	16	0.04	0.06	1	0.69	0.8
	こんにゃくきんぴら	4.1	40	33.0	1.7	2.0	0.6	109	31	14	30	0.35	0.5	58	0.02	0.03	1	0.27	1.4
	献立合計	98.3	691	376.2	23.7	21.6	5.9	1087	410	103	457	4.32	3.0	295	0.24	0.45	15	2.74	5.1
7日(月)	乳酸菌飲料	12.9	70	104.9	4.3	0.1	2.5	65	636		508		0.5		0.04	20.00		0.13	0.4
	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
乳酸菌飲料 ごはん 河内のっぺ 鯖の生姜揚げ のり and え	河内のっぺ	8.5	60	97.6	4.4	1.0	2.0	461	23	19	68	0.46	0.5	90	0.06	0.05	8	1.17	1.9
	鯖の生姜揚げ	6.7	215	29.4	8.1	16.4	0.8	158	5	15	103	0.49	0.4	20	0.06	0.16		0.43	
	のり and え	2.9	13	45.6	0.9	0.1	0.8	185	22	7	20	0.22	0.1	20	0.02	0.03	10	0.47	0.8
	献立合計	93.1	644	289.4	22.5	18.3	6.5	871	690	59	774	1.81	2.7	129	0.25	20.26	18	2.18	3.5
8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	
	麻婆丼	74.3	394	87.8	12.5	4.2	2.6	433	185	71	249	5.79	1.8	17	0.25	0.08	1	1.04	3.3
牛乳 麻婆丼 トックスープ フルーツミックス	トックスープ	17.7	105	103.7	4.3	1.9	2.1	566	38	18	46	0.61	0.9	81	0.05	0.05	11	1.42	1.3
	フルーツミックス	7.6	31	37.9	0.1		0.1	1	2	2	2	0.17		7	0.01		3		0.1
	献立合計	109.5	668	409.5	23.8	14.0	6.1	1084	452	111	489	6.61	3.5	183	0.39	0.44	17	2.67	4.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年3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		
9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	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 五目煮 鯖のおろしだれ 切干大根のソテー	五目煮	15.4	126	145.5	8.9	3.4	2.6	532	44	28	130	0.68	1.4	130	0.31	0.12	25	1.35	2.3
	鯖のおろしだれ	2.2	81	49.0	8.3	3.9	1.1	159	12	16	95	0.40	0.4	9	0.04	0.15	3	0.41	0.4
	切干大根のソテー	3.1	44	15.6	2.3	2.7	0.9	166	23	14	32	0.42	0.2	28	0.03	0.03	4	0.41	1.0
	献立合計	92.6	675	402.2	31.2	18.5	6.3	942	310	97	524	2.17	3.9	246	0.53	0.62	34	2.37	4.0
	10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
牛乳 減量コッペパン かぶのスープ ミニ焼きそば 蒸ししゅうまい	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
	かぶのスープ	6.3	87	96.8	4.0	5.0	2.0	554	23	12	51	0.30	0.5	167	0.14	0.06	11	1.41	1.6
	ミニ焼きそば	15.3	112	65.7	5.1	3.5	1.4	365	27	16	61	0.39	0.6	50	0.13	0.06	17	0.92	1.5
	蒸ししゅうまい	6.5	39	20.0	2.8	0.2	0.5	138	6	5	24	0.12	0.1	1	0.02	0.01	2	0.36	0.4
	献立合計	84.1	641	362.6	24.3	21.1	5.4	1535	294	69	328	1.47	2.1	297	0.45	0.49	32	3.89	5.2
11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 ごはん 春雨スープ 春巻き トッポギ	春雨スープ	13.9	66	90.2	2.7	0.2	2.0	578	31	14	41	0.23	0.3	86	0.03	0.02	10	1.47	1.4
	春巻き	11.1	87	20.2	1.2	4.7	0.6	164	48	4	13	0.63	0.1	9	0.01	0.01	1	0.42	2.3
	トッポギ	16.0	112	35.4	6.1	2.3	1.2	304	7	10	56	0.23	0.7	18	0.17	0.07	2	0.76	0.3
	献立合計	112.5	689	338.2	21.7	15.8	5.6	1131	317	66	378	1.77	3.0	190	0.36	0.42	15	2.86	4.4
14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	
	炊き込みご飯	60.5	311	31.8	6.8	3.4	2.1	659	15	26	94	0.78	1.2	22	0.07	0.03		1.67	1.0
牛乳 炊き込みご飯 小松菜の味噌汁 鮭の塩焼き 青菜のお浸し	小松菜の味噌汁	9.8	87	85.8	5.8	3.2	2.6	569	149	42	137	3.88	0.7	113	0.12	0.08	7	1.43	3.0
	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	
	お浸し	2.5	12	45.5	0.6	0.1	0.8	201	21	9	19	0.25	0.1	23	0.02	0.02	10	0.50	0.7
	献立合計	82.7	628	369.7	27.7	19.4	7.6	1528	419	108	542	5.07	3.0	300	0.34	0.49	20	3.85	4.7
15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(肉25人參15玉じゃが)	91.5	483	124.4	10.9	6.7	3.2	725	42	47	168	1.78	2.4	131	0.16	0.10	16	1.83	3.2
牛乳 米粉カレーライス ハート型ハンバーグ コールスローサラダ	ハート型ハンバーグ	3.7	70	27.0	4.2	4.2	0.8	78	124	13	48	4.56	0.4	6	0.05	0.04	1	0.20	0.6
	コールスローサラダ(キャベツ30人參3コン)	4.9	22	44.2	0.7	0.2	0.7	166	16	8	18	0.16	0.1	26	0.02	0.02	15	0.42	1.0
	献立合計	110.0	713	375.7	22.6	19.0	6.0	1054	409	88	424	6.54	3.7	241	0.31	0.47	33	2.66	4.8
	16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
牛乳 なっばご飯 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ セレクトデザート	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
	野菜スープ	5.8	51	101.6	3.2	1.8	1.9	515	38	14	47	0.37	0.5	106	0.10	0.05	13	1.31	1.5
	鶏肉の唐揚げ	5.7	156	33.0	7.5	11.0	0.7	163	3	10	76	0.23	0.7	18	0.03	0.08	1	0.39	
	セレクトデザート(桜もち)	26.3	116	15.6	1.8	0.2	0.2	29	3	7	22	0.31	0.3		0.02	0.01		0.09	0.8
	セレクトデザート(いちごゼリー)	10.5	40	39.3	0.1		0.2	19	13	1	4	0.90	0.1				5	0.05	0.2
	セレクトデザート(チョコケーキ)	11.6	100	7.3	0.8	5.7	0.1	32	7	6	16	0.16	0.1	2	0.01	0.01		0.08	0.2
	青菜ふりかけ(クラス付け)	0.5	2		0.1		0.5	196	3		1	0.03		3				0.50	0.1
	献立合計(桜もち)	109.9	747	342.7	24.3	21.5	5.1	988	278	70	413	1.62	3.5	205	0.30	0.47	16	2.49	2.7
	献立合計(いちごゼリー)	94.1	671	366.4	22.6	21.3	5.0	978	287	64	395	2.21	3.2	205	0.28	0.46	21	2.46	2.2
献立合計(チョコケーキ)	95.2	732	334.4	23.3	27.0	5.0	991	282	69	407	1.47	3.3	207	0.29	0.47	17	2.49	2.2	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年3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				
17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 クリームシチュー クリームシチュー のり塩チキン ツナと大根のマリネ	クリームシチュー	20.3	197	113.6	7.1	16.2	2.3	535	59	24	116	0.65	0.8	129	0.12	0.12	16	1.37	2.0	
	フランクフルト	2.0	140	23.9	6.1	11.2	1.1	299	2	7	61	0.22	1.0	4	0.23	0.07	1	0.76	0.1	
	ツナと大根のマリネ	2.3	36	32.7	1.1	2.5	0.7	189	8	5	17	0.14	0.1		0.01	0.01	3	0.47	0.4	
	献立合計	84.3	799	350.3	27.2	42.7	5.5	1535	309	74	386	1.72	2.6	213	0.53	0.56	22	3.88	4.4	
22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 ごはん 豚じゃが チキンカツ 塩ポン酢和え	豚じゃが	21.5	141	152.3	7.9	2.8	2.4	450	42	30	111	0.77	1.2	128	0.28	0.11	25	1.13	2.8	
	チキンカツ	11.4	141	26.2	7.4	8.3	0.8	196	8	12	67	0.27	0.3	3	0.04	0.04	1	0.49	0.4	
	塩ぽん酢あえ	2.9	12	50.2	0.5	0.1	0.9	227	21	7	22	0.20	0.1	4	0.03	0.02	9	0.57	0.8	
	献立合計	107.7	718	420.7	27.4	19.8	5.9	958	302	87	467	1.92	3.5	213	0.49	0.49	37	2.40	4.4	