

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年3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			
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	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 豚汁 ぶりの照り焼き 柚子和え 型抜きチーズ	豚汁	7.6	74	78.7	5.2	2.6	1.9	498	42	23	80	0.83	0.8	79	0.14	0.07	7	1.25	1.8	
	鰯の照り焼き	2.5	113	26.1	8.8	7.0	0.7	129	2	10	52	0.52	0.3	20	0.09	0.14	1	0.34		
	柚子和え	2.6	11	40.0	0.4		0.7	174	17	5	15	0.12	0.1	39	0.02	0.01	7	0.44	0.6	
	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	77.0	638	342.3	28.5	22.4	5.8	1033	377	79	527	2.09	3.4	267	0.39	0.60	17	2.60	2.7	
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	70.9	363	107.2	10.9	2.9	2.5	591	36	34	164	1.36	1.6	109	0.11	0.14	6	1.49	2.0	
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	4.8	52	37.0	4.1	1.8	0.8	145	11	12	55	0.32	0.6	74	0.14	0.05	9	0.37	0.8	
	献立合計	91.4	673	351.3	25.0	21.9	5.3	968	286	81	448	2.12	3.2	276	0.35	0.51	18	2.43	3.2	
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	20.8	190		2.8	9.9		169	14	7		0.31	0.3	73	0.05	0.05		0.43	0.8	
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	9.9	69	85.2	3.5	1.8	2.2	622	18	17	45	0.37	0.5	13	0.12	0.04	19	1.58	1.3	
	鶏肉のマーマレードソース	2.7	91	30.1	6.6	5.6	0.7	187	2	9	66	0.17	0.6	16	0.03	0.07	1	0.46		
	三色サラダ	3.5	22	35.4	0.6	0.7	0.7	181	28	7	16	0.35	0.1	79	0.02	0.03	7	0.47	0.6	
	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	63.5	619	343.7	21.4	29.9	5.3	1264	294	64	341	2.25	2.5	259	0.30	0.50	54	3.17	3.0	
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	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	6.2	40	90.9	2.6	1.0	2.1	533	117	30	77	2.52	0.3	124	0.03	0.04	10	1.36	2.2	
	白身魚のねぎだれ	13.4	159	40.3	6.4	8.7	1.0	241	12	13	62	0.34	0.2	14	0.03	0.05	1	0.60	0.7	
	こんにゃくきんぴら	3.6	34	28.7	1.5	1.7	0.5	95	27	12	26	0.31	0.4	51	0.02	0.02	1	0.23	1.2	
	献立合計	87.1	620	350.7	21.6	19.8	5.3	954	386	92	422	3.76	2.7	267	0.22	0.43	13	2.40	4.5	
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	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	
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	7.4	52	84.9	3.8	0.8	1.8	399	20	16	59	0.40	0.5	78	0.05	0.05	7	1.01	1.6	
	鯖の生姜揚げ	5.8	187	25.6	7.0	14.3	0.7	138	4	13	89	0.43	0.4	18	0.06	0.14		0.37		
	のり and え	2.5	11	39.6	0.8	0.1	0.7	160	19	6	17	0.19	0.1	17	0.02	0.03	9	0.40	0.7	
	献立合計	83.0	570	265.4	20.1	15.9	6.0	762	683	51	740	1.58	2.4	113	0.22	20.23	16	1.90	3.1	
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	64.6	343	76.3	10.9	3.7	2.2	377	161	61	216	5.04	1.6	15	0.22	0.07	1	0.90	2.9	
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	15.4	91	90.2	3.8	1.7	1.8	492	33	16	40	0.53	0.7	70	0.04	0.05	10	1.24	1.1	
	フルーツミックス	6.6	27	33.0	0.1		0.1	1	2	1	2	0.15		6	0.01		3		0.1	
	献立合計	96.5	599	379.5	21.6	13.2	5.5	954	423	99	450	5.75	3.2	169	0.35	0.43	15	2.34	4.1	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年3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		
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	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 五目煮 鯖のおろしだれ 鯖のおろしだれ 切干大根のソテー	五目煮	13.4	110	126.5	7.8	2.9	2.3	463	38	24	113	0.59	1.2	113	0.27	0.11	22	1.17	2.0
	鯖のおろしだれ	1.9	80	46.2	8.3	3.9	1.0	141	11	16	94	0.39	0.4	8	0.04	0.15	3	0.37	0.3
	切干大根のソテー	2.7	38	13.6	2.0	2.3	0.8	142	20	12	28	0.36	0.1	25	0.03	0.03	3	0.35	0.8
	献立合計	82.2	616	376.8	29.1	17.6	5.8	832	299	88	493	1.94	3.6	224	0.48	0.60	30	2.09	3.5
	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 かぶのスープ ミニ焼きそば 蒸ししゅうまい	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
	かぶのスープ	5.5	75	84.2	3.5	4.3	1.8	480	20	11	44	0.26	0.5	145	0.12	0.05	10	1.22	1.4
	ミニ焼きそば	13.3	97	57.1	4.4	3.0	1.2	315	23	14	53	0.33	0.5	44	0.12	0.05	15	0.79	1.3
	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	77.5	593	341.4	22.6	19.6	4.9	1379	287	64	313	1.33	1.9	268	0.41	0.47	28	3.49	4.7
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	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 ごはん 春雨スープ 春雨スープ 春巻き トッポギ	春雨スープ	12.1	58	78.4	2.4	0.1	1.8	502	27	12	36	0.20	0.2	74	0.02	0.02	8	1.28	1.2
	春巻き	11.1	84	20.2	1.2	4.3	0.6	164	48	4	13	0.63	0.1	9	0.01	0.01	1	0.42	2.3
	トッポギ	13.9	98	30.7	5.3	2.0	1.1	264	6	9	49	0.20	0.7	15	0.15	0.06	2	0.66	0.3
	献立合計	100.9	626	320.3	19.9	15.0	5.1	1015	311	61	356	1.63	2.8	177	0.33	0.41	14	2.57	4.2
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	52.6	270	27.7	5.9	2.9	1.8	573	13	22	82	0.68	1.0	19	0.06	0.03		1.46	0.9
牛乳 炊き込みご飯 小松菜の味噌汁 小松菜の味噌汁 鯖の塩焼き 青菜のお浸し	小松菜の味噌汁	8.5	76	74.6	5.0	2.8	2.2	495	130	36	119	3.38	0.6	98	0.11	0.07	6	1.24	2.6
	鯖の塩焼き		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	2.2	10	39.6	0.5	0.1	0.7	173	18	8	16	0.21	0.1	20	0.02	0.02	8	0.43	0.6
	献立合計	73.2	574	348.5	26.0	18.6	6.8	1340	395	98	509	4.43	2.7	280	0.32	0.47	17	3.38	4.1
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	79.6	420	108.2	9.5	5.8	2.8	630	36	41	146	1.55	2.1	113	0.14	0.09	14	1.59	2.8
牛乳 米粉カレーライス ハート型ハンバーグ 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	4.2	19	38.4	0.6	0.2	0.6	142	14	7	15	0.14	0.1	23	0.02	0.02	13	0.36	0.9
	献立合計	97.4	647	353.7	21.1	18.1	5.5	935	401	81	400	6.29	3.4	221	0.29	0.46	29	2.36	4.3
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	
	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 なっばご飯 野菜スープ 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ 鶏肉の唐揚げ セレクトデザート セレクトデザート セレクトデザート セレクトデザート	野菜スープ	5.1	44	88.4	2.8	1.5	1.7	448	33	12	41	0.32	0.4	92	0.09	0.04	11	1.14	1.3
	鶏肉の唐揚げ	4.9	135	28.7	6.5	9.5	0.6	140	3	9	66	0.20	0.6	16	0.03	0.07	1	0.34	
	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	0.4	2		0.1		0.4	170	2		1	0.03		3				0.43	0.1
	献立合計(桜もち)	100.6	684	323.6	22.2	19.8	4.6	872	272	65	387	1.46	3.2	188	0.27	0.45	14	2.20	2.5
	献立合計(いちごゼリー)	84.8	608	347.3	20.5	19.5	4.6	862	281	58	369	2.05	2.9	188	0.25	0.44	19	2.16	1.9
献立合計(チョコケーキ)	85.9	669	315.3	21.2	25.2	4.6	875	275	63	381	1.31	3.0	190	0.27	0.45	15	2.19	2.0	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年3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			
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	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 クリームシチュー フランクフルト のり塩チキン ツナと大根のマリネ	クリームシチュー	17.6	172	98.8	6.2	14.0	2.0	465	51	21	101	0.56	0.7	113	0.10	0.11	14	1.19	1.7	
	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	2.0	31	28.4	1.0	2.2	0.6	161	7	4	15	0.12	0.1		0.01	0.01	3	0.40	0.4	
	献立合計	77.5	746	331.2	25.6	39.9	5.1	1404	299	69	368	1.57	2.5	196	0.51	0.55	19	3.55	3.9	
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	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 ごはん 豚じゃが チキンカツ 塩ポン酢和え	豚じゃが	18.7	122	132.5	6.8	2.4	2.1	391	37	26	97	0.67	1.0	111	0.25	0.10	22	0.98	2.4	
	チキンカツ	11.1	140	25.6	7.4	8.3	0.8	177	8	11	67	0.26	0.3	3	0.04	0.03	1	0.45	0.4	
	塩ぽん酢あえ	2.5	10	43.7	0.5	0.1	0.8	196	18	6	19	0.18	0.1	3	0.02	0.02	8	0.49	0.7	
	献立合計	96.5	661	392.2	25.7	19.3	5.4	849	292	80	440	1.70	3.2	196	0.45	0.47	33	2.12	3.8	