

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年2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 キムチチゲ チャプチェ ブロックゼリー	キムチチゲ	12.1	114	139.8	9.4	4.5	4.1	978	216	60	197	5.32	1.1	149	0.22	0.13	15	2.48	3.9
	チャプチェ	8.6	66	29.3	2.5	2.4	0.7	181	10	7	32	0.22	0.6	52	0.02	0.03	2	0.45	0.5
	ブロックゼリー	11.3	37	34.5				44			10	1.10					1	0.09	1.6
	献立合計	104.0	642	395.6	23.5	15.4	6.8	1288	457	106	507	7.32	3.7	280	0.39	0.48	20	3.23	6.4
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	
	ちらしずし	61.7	278	22.4	4.9	0.6	2.3	707	8	20	72	0.62	1.1	16	0.06	0.02		1.75	2.5
牛乳 ちらしずし すまし汁 鰯フライ お浸し 節分豆	すまし汁	5.5	29	65.8	1.9	0.1	1.8	574	21	11	28	0.23	0.2	90	0.02	0.03	7	1.45	1.4
	鰯フライ	8.5	160	18.3	5.3	9.2	0.8	211	19	10	66	0.60	0.5	2	0.02	0.10		0.54	0.1
	お浸し	2.7	12	39.8	0.4		0.8	201	17	5	16	0.13	0.1	44	0.01	0.01	7	0.51	0.6
	節分豆	1.9	22	0.2	1.9	0.7	0.3	1	8	12	36	0.38	0.2		0.01	0.01			1.0
献立合計	90.2	638	326.7	21.3	18.6	7.4	1778	300	79	408	2.00	2.8	230	0.20	0.48	16	4.45	5.5	
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	
	コッペパン	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
牛乳 コッペパン チキンビーンズ ミニウインナー キャベツのサラダ いちごジャム	チキンビーンズ	22.6	176	109.1	7.5	6.6	2.7	647	34	35	109	0.99	0.7	106	0.14	0.09	17	1.64	3.1
	ミニウインナー	0.2	50	8.0	2.3	4.2	0.3	89	1	3	23	0.08	0.4	1	0.09	0.03		0.23	
	キャベツのサラダ	4.1	51	38.1	0.8	3.6	0.6	123	19	10	20	0.20	0.2	2	0.02	0.02	14	0.31	0.9
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
献立合計	91.7	722	340.2	23.5	27.2	5.0	1371	295	85	345	2.01	2.1	187	0.42	0.51	35	3.46	5.9	
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 ご飯 トックスープ 鶏肉のピリ辛焼き ナムル	トックスープ	16.2	113	96.7	6.6	2.3	2.0	528	35	19	65	0.56	1.0	81	0.20	0.08	10	1.33	1.0
	鶏肉のピリ辛焼き	1.9	101	34.9	7.8	6.5	1.2	314	4	12	81	0.26	0.8	18	0.03	0.08	1	0.77	
	ナムル	1.3	12	38.4	0.7	0.6	0.6	182	17	8	16	0.17	0.1	6	0.02	0.02	5	0.46	0.6
献立合計	90.9	648	362.5	26.8	18.0	5.6	1109	286	78	429	1.67	3.8	184	0.39	0.51	18	2.77	2.0	
7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 磯煮 蓮根のはさみ揚げ おかか和え	磯煮	19.0	153	120.9	9.5	4.8	2.8	444	51	68	123	3.35	1.2	135	0.25	0.11	17	1.12	3.1
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	118	26.0	2.6	7.1	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	おかか和え	3.4	15	39.0	0.7	0.1	0.7	201	17	7	14	0.13	0.1	43	0.02	0.01	14	0.51	0.8
献立合計	105.1	710	377.8	24.4	20.6	5.7	808	304	120	438	4.37	3.4	259	0.45	0.49	34	2.04	5.2	
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	
	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 かす汁 たこ焼き 炒り豆腐	かす汁	10.8	102	98.2	6.4	3.6	2.6	577	57	40	106	1.18	0.6	151	0.07	0.09	10	1.44	2.7
	たこ焼き	8.6	64	37.4	2.7	2.1	0.9	306	10	8	30	0.41	0.4	7	0.01	0.02	1	0.63	0.4
	炒り豆腐	4.5	51	50.1	4.2	2.0	1.2	201	94	27	93	2.56	0.4	85	0.13	0.05	2	0.50	1.7
	献立合計	95.9	641	377.7	25.0	16.2	6.4	1169	392	114	496	4.83	3.3	321	0.35	0.48	16	2.77	5.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年2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	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 キャベツの甘味噌炒め ふぐの唐揚げ フルーツミックス	キャベツの甘味噌炒め	15.2	149	155.8	8.6	6.0	2.7	633	54	30	115	0.77	1.4	130	0.28	0.13	38	1.59	2.8
	ふぐの唐揚げ	1.5	61	31.0	7.2	3.0	0.1	74	2	9	99	0.80	0.6		0.02	0.02		0.19	
	フルーツミックス	7.9	33	37.7	0.2		0.1	2	2	2	3	0.12	0.1	9	0.01	0.01	3		0.4
	献立合計	96.2	666	417.0	27.7	17.6	4.7	794	289	80	484	2.37	4.0	218	0.46	0.48	43	1.98	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	
	レーズンパン	37.0	200	7.8	5.1	3.0	0.3	1	64	14	35	0.55	0.4		0.06	0.03			1.5
牛乳 レーズンパン ウインナースープ 竹輪のカレー揚げ コールスローサラダ	ウインナーのスープ	5.7	121	96.9	5.7	8.2	2.3	659	28	15	69	0.34	0.9	88	0.20	0.07	10	1.67	1.3
	竹輪のカレー揚げ	9.8	167	33.9	7.3	10.8	1.2	424	12	7	51	0.09	0.2	1	0.01	0.01		1.04	0.1
	コールスローサラダ	3.8	23	35.4	1.1	0.5	0.6	158	19	9	22	0.26	0.2	3	0.03	0.02	13	0.39	0.8
	献立合計	66.1	648	354.1	26.0	30.4	5.9	1327	349	66	370	1.29	2.5	169	0.38	0.44	25	3.31	3.8
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	
	ハヤシライス	83.6	473	109.8	12.7	8.3	2.8	654	27	40	176	1.27	2.3	18	0.32	0.13	7	1.64	2.2
牛乳 ハヤシライス ハート型オムレツ 白菜サラダ クレープ	ハート型オムレツ	1.8	42	22.5	2.8	2.4	0.4	99	11	2	39	0.39	0.3	30	0.01	0.09		0.24	
	白菜サラダ	3.3	14	42.8	0.3		0.7	167	17	4	15	0.12	0.1	44	0.01	0.02	7	0.42	0.8
	クレープ	9.7	88	14.0	1.3	4.9	0.2	10	4	7	22	0.84	0.1		0.01	0.01		0.03	0.4
	献立合計	108.4	755	369.1	23.9	23.4	5.6	1013	285	74	443	2.67	3.6	170	0.43	0.55	16	2.54	3.3
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	
	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 鶏とうずらのうま煮 鱈の柚子だれ 豚肉の生姜炒め	鶏とうずらのうま煮	12.1	144	146.0	8.2	6.9	2.5	578	60	25	128	1.48	1.2	233	0.07	0.16	14	1.44	2.2
	鱈の柚子だれ	1.3	76	29.9	8.2	3.9	1.0	163	6	14	91	0.33	0.4	5	0.04	0.14		0.43	
	豚肉の生姜炒め	2.7	103	39.6	7.5	6.5	0.9	179	5	11	77	0.28	1.2	2	0.27	0.10	2	0.44	0.2
	献立合計	88.1	748	407.6	35.6	25.8	6.1	1006	301	89	563	2.77	4.7	318	0.52	0.73	18	2.51	2.8
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	
	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 八宝菜 春巻き 海藻サラダ	八宝菜	10.2	105	151.7	8.8	3.4	2.6	616	62	27	118	0.71	1.3	169	0.29	0.14	20	1.55	2.2
	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
	海藻サラダ	3.4	17	29.3	0.6	0.4	0.8	253	8	8	18	0.13	0.1	7	0.01	0.01	4	0.64	0.7
	献立合計	96.2	633	393.6	22.3	17.0	5.8	1118	348	77	416	2.16	3.4	263	0.47	0.49	27	2.82	5.6
17日(木)	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
	ミニ黒糖パン	53.9	297		5.8	4.6		397	41	19		1.19	0.7		0.09	0.06		1.01	1.7
飲むヨーグルト ミニ黒糖パン かぶのスープ 白身魚フライ ツナポテトサラダ	かぶのスープ	6.1	63	104.5	4.1	2.5	1.8	456	24	13	55	0.31	0.4	90	0.05	0.06	13	1.15	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
	ツナポテトサラダ	6.6	100	43.3	1.6	7.6	0.8	162	6	10	32	0.28	0.1	4	0.04	0.02	14	0.41	0.6
	献立合計	103.0	742	337.5	23.3	24.5	4.6	1212	330	74	335	9.70	2.0	111	0.25	0.41	27	3.05	6.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年2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		
18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 豆腐の味噌汁 太刀魚の香味ソース 肉野菜炒め	豆腐の味噌汁	10.4	78	92.2	4.1	2.7	2.7	644	155	49	127	3.79	0.5	91	0.04	0.04	7	1.61	3.5
	太刀魚の香味ソース	1.6	108	29.4	6.5	8.0	2.8	618	7	14	73	0.14	0.2	30	0.01	0.03	1	1.60	0.1
	肉野菜炒め	2.2	58	48.4	4.2	3.5	0.9	235	17	10	47	0.20	0.4	10	0.03	0.05	15	0.58	0.6
	献立合計	85.8	667	362.4	26.5	22.8	8.2	1582	409	111	514	4.81	3.1	210	0.22	0.45	26	3.99	4.6
21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 中華スープ 甘ダレ唐揚げ 胡瓜のごま塩和え	中華スープ	6.7	70	106.9	5.0	2.8	2.5	642	113	31	98	2.45	0.5	142	0.14	0.06	11	1.63	2.1
	甘ダレ唐揚げ	10.2	169	40.0	7.8	10.3	1.0	274	3	9	76	0.22	0.7	18	0.03	0.08	1	0.68	
	胡瓜のごま塩和え	1.0	7	22.0	0.3	0.3	0.6	182	11	5	10	0.10	0.1	6	0.01	0.01	3	0.46	0.3
	献立合計	89.9	671	360.8	24.8	21.9	5.9	1183	358	85	452	3.45	3.2	245	0.33	0.48	18	2.98	2.8
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	
	おにぎり	34.9	161	6.7	2.7	0.4	0.8	234	3	12	43	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2
牛乳 おにぎり ジャージャー麺 厚揚げの中華煮	ジャージャー麺	27.4	210	91.8	12.2	5.6	1.7	344	9	15	88	0.44	0.8	8	0.33	0.09	2	0.87	0.5
	厚揚げの中華煮	10.7	124	134.1	7.9	5.5	2.3	495	41	53	99	3.97	0.7	93	0.07	0.07	12	1.24	1.6
	献立合計	83.0	633	412.6	29.7	19.3	6.2	1157	279	100	421	4.81	3.0	179	0.52	0.48	16	2.91	2.4
	24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
	オリーブパン	48.7	279		6.2	4.4		427	14	16		0.70	0.7	1	0.11	0.07		1.08	2.0
牛乳 オリーブパン コーンクリームシチュー 米粉鮭フライ 大根サラダ	コーンクリームシチュー	23.3	212	137.7	7.3	10.0	2.4	535	35	29	120	0.55	0.8	130	0.13	0.13	17	1.36	2.3
	米粉鮭フライ	8.5	156	19.1	6.0	8.6	0.8	207	5	10	68	0.22	0.2	3	0.04	0.05		0.54	0.1
	大根サラダ	3.5	29	35.5	0.3	1.8	0.7	177	9	4	10	0.09	0.1	41	0.01	0.01	4	0.44	0.6
	献立合計	93.9	814	372.4	26.6	32.6	5.4	1431	289	80	390	1.60	2.6	253	0.37	0.57	23	3.62	4.9
25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	
	米粉カレーライス	92.8	506	128.8	12.0	8.2	3.6	850	42	49	179	1.79	2.3	129	0.30	0.12	16	2.15	3.3
牛乳 米粉カレーライス ツナのマリネ カットプリン	ツナのマリネ	2.3	30	32.4	1.1	1.9	0.7	174	25	6	19	0.34	0.1	81	0.02	0.02	6	0.45	0.4
	カットプリン	8.6	46	32.6	0.4	1.7		2	1	2	6	0.64						0.01	1.7
	献立合計	113.5	720	373.8	20.2	19.7	5.8	1110	295	78	395	2.81	3.2	287	0.39	0.45	24	2.81	5.4
	28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 みそちゃんこ 鯖の塩焼き 鶏とひじきの炒め物	みそちゃんこ	13.7	132	130.7	8.5	5.1	3.2	778	138	48	158	3.47	0.9	98	0.16	0.09	13	1.97	3.7
	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	
	鶏とひじきの炒め物	3.4	23	28.5	1.4	0.5	0.7	148	10	8	21	0.11	0.1	167	0.02	0.02	2	0.38	0.9
	献立合計	89.2	709	373.0	28.5	24.9	6.1	1050	382	106	531	4.62	3.3	361	0.38	0.58	17	2.68	5.0