

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年1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		
13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 キャベツのスープ 焼きフルト ひじきのサラダ	キャベツのスープ	5.8	63	93.8	4.4	2.6	1.8	511	29	15	53	0.31	0.4	91	0.05	0.05	20	1.30	1.5
	焼きフルト	1.8	139	23.5	6.1	11.2	1.0	290	2	7	61	0.22	1.0	4	0.23	0.07	1	0.74	
	ひじきのサラダ	3.6	63	26.3	1.4	4.9	0.7	160	13	11	25	0.24	0.2	2	0.02	0.02	2	0.40	0.7
	献立合計	71.0	691	323.6	24.8	31.6	5.0	1473	284	70	331	1.48	2.4	176	0.47	0.51	25	3.73	4.2
14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	
	七草粥	22.4	110	71.9	3.7	0.7	2.4	597	20	28	38	0.30	0.3	2	0.08	0.02	9	1.71	1.5
牛乳 七草粥 かぼちやの天ぷら 筑前煮 大福(あんこ)	かぼちやの天ぷら	15.9	167	36.4	1.1	11.1	0.7	90	8	13	25	0.29	0.2	152	0.04	0.04	20	0.23	1.6
	筑前煮	4.2	66	43.0	4.4	3.4	0.8	163	10	10	55	0.25	0.5	69	0.04	0.05	7	0.41	0.7
	大福(あんこ)	33.2	141	14.8	1.6	0.3	0.2	13	4	6	18	0.25	0.3		0.02	0.01		0.05	1.1
	献立合計	85.6	622	346.1	17.6	23.2	5.5	946	268	77	327	1.12	2.0	301	0.25	0.43	37	2.60	4.9
17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 豚肉と大根の生姜煮 鯖の塩焼き 人参しりしり	豚肉と大根の生姜煮	9.4	128	136.8	10.1	5.4	2.2	430	35	46	118	3.00	1.4	84	0.29	0.11	8	1.06	1.8
	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	
	人参しりしり	2.5	26	25.2	1.1	1.4	0.6	135	7	5	19	0.13	0.1	166	0.02	0.02	1	0.35	0.6
	献立合計	84.0	709	375.8	29.8	26.1	4.9	690	276	101	488	4.17	3.7	346	0.51	0.59	12	1.73	2.9
18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 沢煮椀 秋刀魚の甘辛だれ ごま和え	沢煮椀	4.3	49	66.2	5.3	1.2	1.9	506	18	17	69	0.37	0.7	56	0.05	0.07	6	1.27	1.5
	秋刀魚の甘辛だれ	2.8	131	25.9	7.3	9.4	0.7	186	11	10	68	0.52	0.3	6		0.11		0.46	
	ごま和え	2.9	16	41.9	0.6	0.4	0.8	202	25	8	20	0.19	0.1	61	0.02	0.02	7	0.51	0.8
	献立合計	81.9	620	326.0	24.8	19.6	5.1	978	284	75	425	1.76	3.0	201	0.22	0.52	15	2.45	2.7
19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	66.3	306	13.3	5.2	0.8	0.3	1	4	20	81	0.69	1.2		0.07	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 米粉キーマカレー 野菜スープ さつまいもスティック	米粉キーマカレー	21.1	182	109.8	9.1	6.9	3.1	803	49	39	120	1.47	1.7	170	0.10	0.10	7	2.04	3.5
	野菜スープ	6.9	33	92.9	1.7	0.2	1.6	428	30	13	27	0.23	0.2	126	0.04	0.03	20	1.09	1.8
	さつまいもスティック	14.5	73	30.4	0.6	1.5	0.5	2	18	12	21	0.32	0.1	2	0.05	0.01	13		1.1
	献立合計	134.9	731	404.2	22.2	10.5	6.8	1308	352	104	442	10.38	3.8	304	0.30	0.38	41	3.32	8.6
20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	
	米粉パン	47.5	298		11.5	6.9		467	1	1		0.02	0.1		0.02	0.02		1.18	0.4
牛乳 米粉パン 白菜のクリームシチュー カップグラタン キャベツのサラダ	白菜のクリームシチュー	15.3	177	115.7	6.6	13.0	2.3	579	60	18	104	0.50	0.7	130	0.08	0.11	11	1.48	1.6
	カップグラタン	15.0	145	23.5	1.8	8.7	1.1	111	128	15	34	1.00	0.3	22	0.04	0.02	3	0.30	2.2
	キャベツのサラダ	4.7	36	39.5	0.8	2.0	0.7	172	16	8	18	0.17	0.1	2	0.02	0.02	14	0.43	0.8
	献立合計	92.4	793	358.8	27.5	38.4	5.4	1413	430	63	348	1.73	2.0	231	0.24	0.47	30	3.59	5.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年1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		
21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 キムチチゲ チヂミ ナムル	キムチチゲ	10.8	121	133.6	10.8	5.0	4.0	983	165	51	183	3.93	1.4	150	0.30	0.15	15	2.49	3.2
	チヂミ	7.4	70	26.8	1.4	3.8	0.5	135	9	4	10	0.08	0.1	10	0.01	0.01	7	0.36	0.6
	ナムル	1.1	13	32.6	0.8	0.8	0.6	137	17	13	15	0.34	0.2	40	0.03	0.04	6	0.34	0.7
	献立合計	90.9	627	385.4	24.6	18.2	6.9	1340	422	106	474	5.04	3.6	279	0.48	0.52	30	3.40	4.9
24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 さつまい 鮭の塩焼き 白菜の炊いたん 刻み沢庵	さつまい	19.1	128	85.5	6.1	3.1	2.5	573	58	34	100	1.17	0.9	92	0.19	0.09	17	1.44	2.5
	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	
	白菜の炊いたん	2.8	16	48.1	1.1	0.2	0.8	184	33	8	24	0.25	0.1	15	0.02	0.03	10	0.47	0.7
	刻み沢庵	1.4	6	7.4				100	2	1	1	0.02					1	0.26	0.3
献立合計	95.3	655	359.5	26.7	16.8	6.0	958	331	92	492	2.24	3.2	250	0.41	0.49	30	2.41	3.8	
25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 ポトフ フライドチキン フルーツミックス わかめふりかけ(クラス付 け)	ポトフ	11.9	130	122.2	5.6	6.6	2.5	637	29	22	72	0.44	0.8	86	0.19	0.07	28	1.62	2.0
	フライドチキン	4.7	145	32.8	7.6	10.1	0.6	117	3	10	77	0.22	0.8	18	0.03	0.08	1	0.27	
	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
	わかめふりかけ(クラス付 け)	0.3	2	0.1	0.1		0.6	230	3	1	2	0.06		1				0.58	0.2
献立合計	96.8	734	384.7	25.2	25.4	5.6	1070	268	74	422	1.52	3.6	192	0.38	0.49	35	2.68	3.0	
26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 すまし雑煮 鰯の照り焼き おかか和え	すまし雑煮	20.7	119	85.9	5.9	1.2	1.9	537	28	16	69	0.62	0.8	57	0.05	0.06	8	1.35	1.4
	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	
	おかか和え	2.1	11	45.9	0.8	0.1	0.7	206	26	7	16	0.32	0.1	39	0.02	0.03	7	0.53	0.6
献立合計	97.2	667	350.8	27.1	16.8	5.2	974	287	72	404	2.14	3.1	195	0.31	0.56	18	2.47	2.4	
27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	
	おさつロール	53.4	298		5.9	4.7		395	23	20		0.77	0.7	1	0.11	0.06	5	1.00	2.6
牛乳 おさつロール 米粉のイタリアンパスタ 鶏肉のガーリック風味 白菜のサラダ	米粉のイタリアンパスタ	31.2	197	111.5	5.7	5.7	3.2	825	26	37	117	0.70	1.0	143	0.22	0.09	9	2.09	2.6
	鶏肉のガーリック風味	0.2	95	33.3	7.5	6.7	0.6	116	3	9	74	0.19	0.7	18	0.03	0.08	2	0.27	
	白菜のサラダ	3.9	19	41.8	0.5	0.2	0.7	158	18	7	22	0.18	0.1	3	0.02	0.02	7	0.39	0.7
献立合計	98.6	746	366.7	26.4	25.2	5.9	1578	296	94	404	1.87	3.4	244	0.47	0.57	25	3.96	5.9	
28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 根菜汁 鯨のノルウェー煮 キャベツのソテー 青菜ふりかけ(クラス付 け)	根菜汁	5.9	48	75.4	4.1	1.0	1.9	521	24	22	59	0.37	0.6	131	0.05	0.06	7	1.31	2.0
	鯨のノルウェー煮	12.0	147	51.4	13.2	4.8	1.5	396	7	18	118	1.30	0.6	7	0.03	0.11	1	1.02	0.1
	キャベツのソテー	1.5	28	31.5	1.6	1.9	0.4	88	13	6	22	0.19	0.1	1	0.02	0.01	12	0.22	0.5
	青菜ふりかけ(クラス付 け)	0.5	2		0.1			196	3		1	0.03		3				0.50	0.1
	献立合計	91.5	648	350.8	30.7	16.3	6.1	1285	277	86	467	2.57	3.2	221	0.25	0.51	21	3.25	3.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年1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		
31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	
	減量ご飯	53.5	247	10.3	4.2	0.6	0.3	1	3	16	66	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3
牛乳 減量ご飯 カレーうどん さつまいもの天ぷら 胡瓜のごま塩和え	カレーうどん	25.1	191	116.1	9.7	5.6	2.9	721	45	29	118	0.88	1.3	92	0.26	0.11	7	1.84	2.3
	さつまいもの天ぷら	20.9	186	31.8	0.8	11.0	0.8	138	19	13	26	0.38	0.1	2	0.05	0.02	13	0.35	1.1
	胡瓜のごま塩和え	1.3	9	27.5	0.4	0.4	0.7	224	14	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.57	0.4
	献立合計	110.7	771	365.6	21.9	25.5	6.1	1169	308	85	414	1.98	3.3	180	0.46	0.45	26	2.96	4.1