

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年12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(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 わかめスープ 大学芋 豚キムチ	わかめスープ	7.2	45	99.1	3.4	1.0	2.5	658	114	32	82	2.37	0.3	133	0.04	0.05	10	1.68	2.5
	大学芋	24.8	122	31.5	0.6	2.4	0.6	55	18	12	21	0.32	0.1	2	0.05	0.01	13	0.14	1.1
	豚キムチ	5.0	71	48.4	7.3	3.2	2.4	735	14	14	78	0.28	1.1	18	0.26	0.10	7	1.86	0.5
	献立合計	108.6	661	371.4	23.1	15.1	7.3	1533	377	97	447	3.65	3.5	232	0.49	0.48	32	3.88	4.5
2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	58.4	322		6.2	5.0		430	45	20		1.29	0.7		0.10	0.07		1.09	1.9
牛乳 黒糖パン 里芋のクリームシチュー いかのハーブ焼き キャベツのサラダ	里芋のクリームシチュー	20.1	202	130.0	7.5	16.6	2.7	585	62	24	125	0.60	0.9	174	0.11	0.13	8	1.48	2.5
	いかのハーブ焼き	0.1	41	36.4	8.3	0.6	1.0	274	7	26	115	0.05	48.3	6	0.02	0.02		0.71	
	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	93.1	738	386.0	29.6	31.9	5.8	1545	356	98	450	2.15	50.8	260	0.33	0.54	25	3.92	5.2
3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 味噌すき煮 鶏肉の塩こうじ焼き 手作りみたらし団子	味噌すき煮	13.7	124	148.4	8.9	4.2	2.8	594	130	43	159	2.85	1.3	47	0.25	0.11	14	1.48	3.5
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.7	95	33.0	7.5	6.4	0.9	225	3	9	74	0.18	0.7	18	0.03	0.08	1	0.55	
	手作りみたらし団子	17.0	78	21.6	1.3	0.2	0.3	94	2	2	11	0.24	0.2		0.01			0.24	0.1
	献立合計	103.0	720	395.5	29.3	19.4	5.7	999	365	93	511	3.95	4.2	143	0.43	0.53	17	2.47	4.0
6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	62.5	288	12.0	4.9	0.7	0.3	1	4	19	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 中華スープ 酢豚 フルーツ杏仁	中華スープ	5.6	53	94.3	3.6	2.0	2.1	576	47	16	51	0.57	0.4	146	0.04	0.06	12	1.48	1.5
	酢豚	9.5	125	41.6	7.1	6.2	1.1	260	5	11	76	0.26	1.0	4	0.25	0.09	3	0.65	0.3
	フルーツ杏仁	9.0	38	36.6	0.2	0.1	0.1	5	7	1	7	0.04		3	0.01			0.01	0.3
	献立合計	96.4	642	364.6	22.6	16.9	5.0	927	290	68	401	1.54	3.4	231	0.45	0.48	18	2.35	2.5
7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 白菜とベーコンのスープ 鶏肉のスパイス焼き 三色ソテー	白菜とベーコンのスープ	6.8	59	111.4	3.7	2.1	2.2	596	33	15	56	0.34	0.6	87	0.12	0.06	13	1.51	1.7
	鶏肉のスパイス焼き	0.4	118	40.7	9.4	8.1	0.8	147	3	11	92	0.23	0.9	22	0.04	0.10	2	0.35	0.2
	三色ソテー	1.4	38	29.2	2.3	2.7	0.9	193	11	16	33	0.51	0.2	102	0.03	0.05	6	0.48	0.6
	献立合計	80.6	640	373.2	27.1	21.5	5.6	1022	278	81	448	1.76	3.6	290	0.34	0.53	23	2.55	2.9
8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	
	親子丼	80.2	479	143.1	16.2	8.7	2.9	599	43	45	237	1.76	2.4	186	0.15	0.24	7	1.52	2.4
牛乳 親子丼 炒り豆腐 南瓜の天ぷら	炒り豆腐	4.3	34	38.8	1.7	1.4	1.0	195	92	24	68	2.47	0.1	65	0.02	0.02	2	0.49	1.6
	南瓜の天ぷら	1960.2	9133	411.7	153.9	33.1	10.7	115	133	589	2405	20.33	35.3	152	2.04	0.54	20	0.23	14.2
	献立合計	2054.6	9784	773.7	178.7	51.1	16.1	993	494	678	2902	24.60	38.6	480	2.29	1.11	31	2.44	18.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年12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(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 米粉ブラウンシチュー ミニウインナー 白菜のサラダ	米粉ブラウンシチュー	22.3	164	104.0	5.9	5.7	2.6	633	21	22	79	0.64	1.1	135	0.11	0.07	18	1.60	2.1
	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	
	白菜のサラダ	3.4	47	38.9	0.7	3.6	0.6	124	19	8	22	0.20	0.2	3	0.02	0.02	7	0.31	0.7
	献立合計	85.6	688	330.9	21.7	26.3	4.9	1357	281	70	316	1.63	2.4	218	0.39	0.49	27	3.42	4.7
10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 おでん 焼きししゃも おかか和え のりふりかけ	おでん	16.5	155	153.3	9.5	5.6	2.8	657	37	40	110	1.62	0.8	12	0.08	0.08	23	1.62	2.1
	焼きししゃも	0.1	35	13.9	3.1	2.3	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	おかか和え	2.4	12	45.7	0.8	0.1	0.7	200	13	6	17	0.14	0.1	2	0.02	0.02	6	0.50	0.6
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
献立合計	91.9	631	405.4	25.5	16.5	6.2	1060	366	95	465	2.77	3.3	116	0.24	0.49	32	2.88	3.3	
13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 のりและ	豚肉と大根の生姜煮	9.4	134	135.7	10.6	5.8	2.2	431	35	51	122	3.52	1.4	84	0.29	0.11	7	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	
	のり和え	2.9	13	45.7	0.8	0.1	0.8	204	22	8	23	0.23	0.1	20	0.02	0.03	10	0.51	0.8
	献立合計	84.4	701	395.1	29.9	25.2	5.2	760	291	109	496	4.78	3.8	200	0.51	0.60	20	1.90	3.0
14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 醤油ラーメン 肉野菜炒め	醤油ラーメン	35.0	233	159.2	10.1	5.7	3.4	938	36	21	69	0.58	0.6	165	0.19	0.08	10	2.39	1.6
	肉野菜炒め	1.8	79	51.2	6.0	5.1	1.1	276	15	12	64	0.25	0.6	31	0.04	0.08	12	0.68	0.6
	献立合計	81.7	611	397.1	25.7	19.1	6.7	1532	281	65	367	1.24	2.7	275	0.35	0.48	24	3.87	2.4
	15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 冬野菜の米粉カレーライス 切干大根のソテー ブロックゼリー	冬野菜の米粉カレーライス	92.8	500	132.7	12.2	7.6	3.4	743	43	49	187	1.89	2.7	87	0.18	0.11	25	1.89	3.4
	切干大根のソテー	2.8	43	15.2	2.1	2.7	0.8	124	33	9	33	0.48	0.1	21	0.03	0.02	4	0.30	0.9
	ブロックゼリー	11.3	37	34.5			0.2	44			10	1.10					1	0.09	1.6
	献立合計	116.8	718	362.5	21.1	18.1	5.8	995	303	80	421	3.52	3.6	187	0.29	0.44	32	2.48	5.8
16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 ポトフ 白身魚フライ こんにやくサラダ	ポトフ	8.1	94	112.1	4.2	5.0	2.0	507	26	14	57	0.33	0.6	125	0.14	0.06	12	1.29	1.8
	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
	こんにやくサラダ	2.8	18	31.4	0.5	0.8	0.6	178	14	5	10	0.10	0.1	26	0.01	0.01	12	0.45	0.9
	献立合計	81.0	682	355.4	23.7	27.2	4.6	1318	289	67	315	1.40	1.7	241	0.36	0.48	26	3.32	5.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年12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(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	
	菜っ葉ご飯	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
牛乳 菜っ葉ご飯 トックスープ 蒸ししゅうまい ナムル 青菜ふりかけ	トックスープ	19.4	136	103.0	8.0	2.9	2.1	541	36	21	76	0.61	1.2	82	0.24	0.10	10	1.36	1.0
	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
	ナムル	1.6	11	43.5	0.6	0.4	0.5	137	8	5	13	0.11	0.1	45	0.02	0.02	4	0.35	0.7
	青菜ふりかけ	0.5	2		0.1		0.5	196	3		1	0.03		3				0.50	0.1
	献立合計	104.2	633	360.0	23.5	12.1	5.4	1097	283	73	386	1.60	3.4	208	0.43	0.45	18	2.77	2.6
20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 豚汁 蓮根のはさみ揚げ ごま和え	豚汁	6.8	80	74.8	6.4	3.0	2.2	577	34	22	86	0.86	1.0	91	0.19	0.10	7	1.44	1.8
	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
	ごま和え	2.6	15	37.9	0.6	0.4	0.8	216	23	7	19	0.18	0.1	28	0.02	0.01	7	0.55	0.6
	献立合計	92.1	637	330.7	21.2	19.1	5.2	955	293	75	405	1.92	3.2	200	0.40	0.47	16	2.39	3.7
21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 キムチ豆腐 鯰の唐揚げ 鶏のわかめ和え	キムチ豆腐	15.4	140	162.3	11.2	5.4	4.5	1044	238	66	222	5.64	1.5	163	0.30	0.16	19	2.65	4.2
	鯰の唐揚げ	1.7	89	21.3	5.5	6.4	0.4	36	19	10	65	0.18	0.3	2	0.04	0.04		0.08	
	鶏のわかめ和え	1.7	16	22.0	1.3	0.6	0.6	176	8	6	18	0.08	0.1	6	0.01	0.01	2	0.45	0.3
	献立合計	90.9	669	397.7	29.6	20.9	7.2	1342	495	121	572	6.59	3.8	250	0.49	0.53	23	3.38	4.9
22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	
	コーンごはん	55.3	257	19.4	4.6	0.8	1.1	315	5	22	76	0.64	1.1		0.07	0.03	1	0.80	0.7
牛乳 コーンごはん かぼちゃのポタージュ 鶏肉のガーリック風味 水菜のサラダ ミニケーキ	かぼちゃのポタージュ	24.9	163	102.3	4.7	5.0	2.3	548	29	24	78	0.57	0.6	190	0.14	0.11	29	1.39	2.9
	鶏肉のガーリック風味	0.2	95	33.7	7.5	6.7	0.6	116	3	9	74	0.19	0.7	18	0.03	0.08	2	0.27	
	水菜のサラダ	3.6	22	35.7	0.6	0.7	0.8	208	31	7	16	0.32	0.1	54	0.02	0.03	9	0.53	0.8
	ミニケーキ(ショコラケーキ)	11.0	89	12.9	0.8	4.8	0.3	45	11	8	20	0.33	0.2		0.01	0.01		0.09	0.3
	献立合計	104.9	764	384.0	25.0	25.8	6.6	1318	305	91	455	2.09	3.5	341	0.36	0.56	42	3.29	4.7