

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年12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(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 ご飯 わかめスープ 大学芋 豚キムチ	わかめスープ	6.3	40	86.2	3.0	0.8	2.2	570	99	28	71	2.06	0.3	116	0.03	0.04	9	1.45	2.2
	大学芋	21.5	106	27.4	0.6	2.1	0.5	48	16	10	18	0.28	0.1	2	0.04	0.01	12	0.12	0.9
	豚キムチ	4.4	62	42.1	6.4	2.8	2.1	639	12	12	68	0.25	0.9	16	0.22	0.09	6	1.62	0.4
	献立合計	96.0	594	346.5	21.0	14.2	6.5	1342	357	87	414	3.19	3.1	212	0.44	0.46	28	3.39	3.9
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	53.9	297		5.8	4.6		397	41	19		1.19	0.7		0.09	0.06		1.01	1.7
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	17.4	176	113.1	6.5	14.4	2.3	507	54	21	109	0.52	0.7	152	0.09	0.12	7	1.28	2.1
	いかのハーブ焼き	0.1	35	31.6	7.2	0.5	0.9	236	6	22	100	0.04	42.0	5	0.02	0.02		0.62	
	キャベツのサラダ	4.1	31	34.4	0.7	1.7	0.6	148	14	7	16	0.15	0.1	1	0.02	0.02	13	0.37	0.7
	献立合計	85.3	677	359.1	27.0	29.1	5.2	1372	342	89	416	1.94	44.3	236	0.31	0.52	22	3.48	4.6
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	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	11.9	108	129.0	7.8	3.7	2.4	517	113	37	138	2.48	1.1	41	0.22	0.10	12	1.29	3.0
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.6	83	28.7	6.5	5.6	0.7	195	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.48	
	手作りみたらし団子	14.8	68	18.8	1.1	0.2	0.3	82	1	2	10	0.21	0.2		0.01			0.21	0.1
	献立合計	91.2	646	367.4	26.4	17.9	5.2	879	347	84	469	3.45	3.7	135	0.39	0.50	15	2.17	3.4
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	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 中華スープ 酢豚 フルーツ杏仁	中華スープ	4.9	46	82.0	3.1	1.7	1.8	499	41	14	44	0.50	0.4	127	0.04	0.05	11	1.28	1.3
	酢豚	8.2	109	36.2	6.2	5.4	0.9	224	5	10	66	0.22	0.9	4	0.22	0.08	3	0.56	0.2
	フルーツ杏仁	7.8	33	31.8	0.2	0.1	0.1	5	6	1	6	0.03		3	0.01			0.01	0.3
献立合計	85.1	576	340.5	20.5	15.7	4.5	813	282	61	374	1.35	3.1	211	0.40	0.46	16	2.06	2.2	
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	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 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	5.9	51	96.8	3.3	1.8	1.9	519	29	13	49	0.29	0.5	76	0.11	0.05	11	1.32	1.5
	鶏肉のスパイス焼き	0.3	103	35.4	8.2	7.0	0.7	127	3	10	80	0.20	0.8	20	0.04	0.09	2	0.30	0.1
	三色ソテー	1.2	33	25.4	2.0	2.4	0.8	166	9	14	28	0.45	0.1	89	0.03	0.04	6	0.41	0.6
	献立合計	71.7	576	348.1	24.5	19.7	5.0	897	271	73	415	1.54	3.2	262	0.31	0.50	20	2.23	2.6
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	69.8	416	124.4	14.1	7.6	2.5	521	37	39	206	1.53	2.1	161	0.14	0.21	6	1.32	2.1
牛乳 親子丼 炒り豆腐 南瓜の天ぷら	炒り豆腐	3.7	29	33.7	1.5	1.2	0.9	169	80	21	59	2.14	0.1	56	0.02	0.02	2	0.43	1.4
	南瓜の天ぷら	13.8	142	31.7	0.9	9.2	0.6	78	7	11	22	0.25	0.2	132	0.03	0.04	17	0.20	1.4
	献立合計	97.2	726	369.9	23.3	25.8	5.5	852	351	92	479	3.97	3.2	428	0.26	0.57	27	2.15	4.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年12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(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 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	19.3	143	90.4	5.2	5.0	2.2	550	18	19	69	0.55	0.9	117	0.10	0.06	16	1.39	1.8
	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	3.0	41	33.8	0.6	3.1	0.5	106	17	7	20	0.18	0.1	3	0.02	0.02	6	0.26	0.6
	献立合計	78.5	638	312.3	20.4	24.7	4.5	1223	275	65	303	1.47	2.3	200	0.37	0.47	24	3.08	4.1
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	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 ご飯 おでん 焼きししゃも おかか和え のりふりかけ	おでん	14.4	134	133.3	8.3	4.8	2.5	571	32	34	95	1.40	0.7	11	0.07	0.07	20	1.41	1.8
	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	2.1	10	39.8	0.7		0.6	172	11	5	15	0.12	0.1	2	0.01	0.02	5	0.43	0.5
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
献立合計	81.7	574	377.8	23.5	15.7	5.7	946	359	87	439	2.46	3.0	114	0.22	0.47	28	2.60	2.9	
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	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	8.2	116	118.0	9.2	5.1	1.9	373	31	44	106	3.06	1.2	73	0.25	0.10	6	0.92	1.5
	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	2.5	11	39.7	0.7	0.1	0.7	176	19	7	20	0.20	0.1	17	0.02	0.03	9	0.44	0.7
	献立合計	75.0	646	369.9	27.8	24.3	4.8	673	283	99	468	4.21	3.5	186	0.46	0.58	18	1.69	2.6
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	30.5	202	138.4	8.8	5.0	3.0	815	32	18	60	0.51	0.6	144	0.17	0.07	9	2.08	1.4
	肉野菜炒め	1.6	69	44.5	5.3	4.5	0.9	239	13	11	56	0.22	0.5	27	0.03	0.07	10	0.59	0.5
	献立合計	76.9	570	369.7	23.6	17.7	6.1	1372	274	61	350	1.13	2.5	249	0.32	0.46	21	3.47	2.1
	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	80.7	435	115.4	10.6	6.6	2.9	646	38	43	162	1.64	2.3	76	0.15	0.09	22	1.64	2.9
	切干大根のソテー	2.4	37	13.2	1.8	2.3	0.7	106	29	8	29	0.42	0.1	18	0.03	0.02	4	0.26	0.8
	ブロックゼリー	9.8	32	30.0			0.2	38			9	0.96					1	0.08	1.4
	献立合計	102.9	642	338.7	19.2	16.7	5.2	875	293	72	391	3.06	3.2	173	0.26	0.42	28	2.18	5.1
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	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
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	7.0	82	97.5	3.6	4.3	1.7	441	22	12	50	0.29	0.5	109	0.12	0.05	10	1.12	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
	こんにやくサラダ	2.5	15	27.3	0.4	0.7	0.5	152	12	5	9	0.09	0.1	23	0.01	0.01	10	0.38	0.8
	献立合計	75.7	646	336.7	22.6	26.1	4.3	1193	283	63	307	1.29	1.6	222	0.33	0.47	23	3.01	4.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年12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(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	57.8	267	11.6	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.1		0.06	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	16.8	119	89.6	6.9	2.5	1.8	469	31	18	66	0.53	1.0	71	0.21	0.09	9	1.17	0.9
	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	1.4	10	37.9	0.6	0.3	0.4	118	7	4	11	0.09	0.1	39	0.02	0.02	4	0.30	0.6
	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	92.9	574	339.2	21.7	11.6	4.9	980	276	67	364	1.41	3.1	191	0.39	0.44	16	2.47	2.3
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	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 蓮根のはさみ揚げ ごま和え	豚汁	5.9	69	65.1	5.5	2.6	1.9	502	30	19	75	0.75	0.8	79	0.17	0.08	6	1.25	1.6
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	110	26.0	2.6	6.2	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	ごま和え	2.3	13	33.0	0.5	0.3	0.7	186	20	6	16	0.16	0.1	24	0.01	0.01	6	0.47	0.5
	献立合計	83.1	581	314.5	19.6	17.6	4.8	850	285	69	382	1.71	2.9	185	0.36	0.46	15	2.13	3.3
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	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 キムチ豆腐 鯔の唐揚げ 鶏のわかめ和え	キムチ豆腐	13.4	122	141.2	9.7	4.7	3.9	906	207	57	193	4.91	1.3	142	0.26	0.13	16	2.30	3.6
	鯔の唐揚げ	1.7	83	21.3	5.5	5.8	0.4	36	19	10	65	0.18	0.3	2	0.04	0.04		0.08	
	鶏のわかめ和え	1.5	14	19.2	1.1	0.5	0.5	151	7	5	16	0.07	0.1	5	0.01	0.01	2	0.38	0.3
	献立合計	80.9	607	372.1	27.4	19.4	6.5	1179	463	109	532	5.76	3.5	227	0.44	0.50	21	2.97	4.2
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	48.1	224	16.9	4.0	0.7	1.0	272	4	19	66	0.56	0.9		0.06	0.02	1	0.69	0.6
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(ショコラケーキ)	かぼちゃのポタージュ	21.7	142	88.9	4.1	4.4	2.0	475	25	20	68	0.50	0.5	166	0.13	0.09	25	1.21	2.5
	鶏肉のガーリック風味	0.2	83	29.3	6.5	5.8	0.5	101	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	2	0.24	
	水菜のサラダ	3.2	19	31.0	0.5	0.6	0.7	180	27	6	14	0.27	0.1	47	0.02	0.02	8	0.45	0.7
	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	94.0	694	359.1	22.7	24.1	5.9	1158	296	83	424	1.87	3.2	307	0.32	0.53	37	2.88	4.1