

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年12月分

小学1・2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	46.3	214	9.3	3.7	0.5	0.2	1	3	14	56	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3	
牛乳 ご飯 わかめスープ 大学芋 豚キムチ	わかめスープ	5.3	34	73.2	2.5	0.7	1.9	487	84	24	60	1.75	0.2	99	0.03	0.03	7	1.24	1.9	
	大学芋	18.3	90	23.3	0.5	1.8	0.4	41	14	9	16	0.24	0.1	1	0.04	0.01	10	0.10	0.8	
	豚キムチ	3.7	52	35.8	5.4	2.4	1.8	543	10	10	58	0.21	0.8	14	0.19	0.07	5	1.38	0.4	
	献立合計	83.5	528	321.6	18.9	13.2	5.8	1156	338	77	382	2.72	2.8	192	0.38	0.44	24	2.92	3.3	
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	44.9	248		4.8	3.9		331	35	16		0.99	0.6		0.08	0.05		0.84	1.5	
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	14.8	149	96.1	5.5	12.3	2.0	433	46	17	92	0.45	0.6	129	0.08	0.10	6	1.10	1.8	
	いかのハーブ焼き	0.1	30	26.9	6.2	0.4	0.8	203	5	19	85	0.03	35.7	4	0.02	0.01		0.53		
	キャベツのサラダ	3.4	26	29.2	0.6	1.4	0.5	127	12	6	14	0.13	0.1	1	0.02	0.02	11	0.32	0.6	
	献立合計	73.1	591	332.3	23.9	25.8	4.7	1178	324	78	383	1.64	37.8	213	0.27	0.49	19	2.99	3.9	
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	46.3	214	9.3	3.7	0.5	0.2	1	3	14	56	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3	
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	10.1	92	109.7	6.6	3.1	2.1	439	96	32	118	2.11	0.9	35	0.18	0.08	10	1.09	2.6	
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.5	70	24.4	5.5	4.8	0.6	166	2	7	54	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.40		
	手作りみたらし団子	12.6	58	16.0	0.9	0.1	0.2	70	1	2	8	0.18	0.2		0.01			0.18	0.1	
	献立合計	79.4	571	339.4	23.5	16.4	4.6	760	329	74	428	2.94	3.3	126	0.34	0.47	13	1.88	2.9	
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	46.2	213	8.9	3.6	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3	
牛乳 ご飯 中華スープ 酢豚 フルーツ杏仁	中華スープ	4.2	39	69.7	2.6	1.5	1.5	426	35	12	37	0.42	0.3	108	0.03	0.05	9	1.10	1.1	
	酢豚	7.0	92	30.8	5.3	4.6	0.8	193	4	8	56	0.19	0.8	3	0.19	0.07	3	0.48	0.2	
	フルーツ杏仁	6.7	28	27.1	0.1	0.1	0.1	4	5	1	5	0.03		2				0.01	0.2	
	献立合計	73.9	510	316.5	18.5	14.5	4.1	708	273	55	347	1.16	2.8	191	0.35	0.44	14	1.79	1.8	
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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3	
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	5.0	44	82.3	2.8	1.6	1.6	441	24	11	42	0.25	0.4	64	0.09	0.04	9	1.12	1.3	
	鶏肉のスパイス焼き	0.3	87	30.1	6.9	6.0	0.6	107	2	8	68	0.17	0.7	17	0.03	0.08	1	0.25	0.1	
	三色ソテー	1.1	28	21.6	1.7	2.0	0.7	144	8	12	24	0.38	0.1	75	0.03	0.03	5	0.36	0.5	
	献立合計	62.8	512	323.0	21.8	17.9	4.5	776	264	66	382	1.32	2.9	234	0.28	0.47	18	1.93	2.2	
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	59.3	354	105.8	12.0	6.4	2.2	443	31	33	176	1.30	1.8	137	0.11	0.18	5	1.12	1.8	
牛乳 親子丼 炒り豆腐 南瓜の天ぷら	炒り豆腐	3.2	25	28.7	1.3	1.0	0.8	144	68	18	50	1.82	0.1	48	0.01	0.02	1	0.36	1.2	
	南瓜の天ぷら	11.8	120	26.9	0.8	7.8	0.5	66	6	10	18	0.21	0.1	112	0.03	0.03	15	0.17	1.2	
	献立合計	84.1	637	341.4	20.9	23.1	4.9	738	332	81	436	3.38	2.8	376	0.24	0.53	24	1.86	4.1	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年12月分

小学1・2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	38.4	222		4.7	3.9		329	11	13		0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5
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	16.5	121	76.9	4.4	4.2	1.9	468	16	16	59	0.47	0.8	100	0.08	0.06	13	1.19	1.5
	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	2.5	35	28.8	0.5	2.6	0.4	92	14	6	17	0.15	0.1	2	0.02	0.01	5	0.23	0.5
	献立合計	67.4	566	293.7	18.6	22.8	4.1	1062	267	58	289	1.26	2.1	182	0.33	0.45	21	2.68	3.5
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	46.3	214	9.3	3.7	0.5	0.2	1	3	14	56	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
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	12.2	114	113.3	7.1	4.1	2.1	486	27	29	81	1.19	0.6	9	0.06	0.06	17	1.20	1.6
	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	1.8	9	33.8	0.6		0.5	148	10	4	13	0.10	0.1	1	0.01	0.02	5	0.38	0.4
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
献立合計	71.5	516	350.3	21.5	14.8	5.2	837	352	79	414	2.15	2.8	113	0.20	0.46	24	2.33	2.5	
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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
牛乳 ご飯 豚肉と大根の生姜煮 鯖の塩焼き のり和え	豚肉と大根の生姜煮	7.0	99	100.3	7.8	4.3	1.6	319	26	38	90	2.60	1.0	62	0.21	0.08	5	0.79	1.3
	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	2.1	9	33.8	0.6	0.1	0.6	151	17	6	17	0.17	0.1	14	0.01	0.02	8	0.38	0.6
	献立合計	65.7	591	344.8	25.7	23.5	4.4	595	275	89	440	3.65	3.1	173	0.41	0.57	15	1.49	2.2
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	25.9	172	117.7	7.5	4.2	2.5	693	27	16	51	0.43	0.5	122	0.14	0.06	7	1.77	1.1
	肉野菜炒め	1.4	59	37.8	4.5	3.8	0.8	206	11	9	48	0.19	0.5	23	0.03	0.06	9	0.51	0.4
	献立合計	72.1	530	342.3	21.5	16.3	5.5	1218	267	57	333	1.02	2.4	224	0.29	0.44	18	3.08	1.8
	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
	冬野菜の米粉カレーライス	68.6	370	98.1	9.0	5.6	2.5	549	32	37	138	1.39	2.0	65	0.13	0.08	18	1.39	2.5
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	切干大根のソテー	2.1	31	11.3	1.6	2.0	0.6	92	24	7	24	0.36	0.1	16	0.02	0.02	3	0.22	0.7
	ブロックゼリー	8.3	27	25.5			0.1	33			7	0.82					1	0.07	1.2
	献立合計	88.9	567	314.9	17.4	15.4	4.6	758	283	65	361	2.61	2.9	158	0.23	0.41	24	1.89	4.3
	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	38.4	222		4.7	3.9		329	11	13		0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5
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	6.0	69	82.9	3.1	3.7	1.4	375	19	10	42	0.25	0.4	93	0.10	0.04	9	0.95	1.4
	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	2.1	13	23.2	0.3	0.6	0.5	133	10	4	7	0.07	0.1	19	0.01	0.01	9	0.34	0.7
	献立合計	66.6	587	317.9	21.1	24.6	4.0	1042	276	58	298	1.13	1.5	202	0.30	0.45	20	2.63	4.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年12月分

小学1・2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	49.3	228	9.9	3.9	0.6	0.3	1	3	15	60	0.51	0.9		0.05	0.01			0.3
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	14.3	101	76.1	5.9	2.1	1.6	400	26	16	56	0.45	0.9	60	0.18	0.07	7	1.00	0.8
	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	1.2	8	32.2	0.5	0.3	0.4	102	6	4	10	0.08	0.1	33	0.02	0.02	3	0.26	0.5
	青菜ふりかけ	0.4	2		0.1		0.4	145	2		1	0.03		2				0.37	0.1
	献立合計	81.7	516	318.3	19.9	11.0	4.5	870	270	61	342	1.23	2.8	175	0.34	0.42	14	2.20	2.1
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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
牛乳 ご飯 豚汁 蓮根のはさみ揚げ ごま和え	豚汁	5.0	59	55.3	4.7	2.2	1.6	426	25	16	64	0.64	0.7	67	0.15	0.07	5	1.07	1.3
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	102	26.0	2.6	5.3	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	ごま和え	1.9	11	28.0	0.4	0.3	0.6	160	17	5	14	0.13	0.1	20	0.01	0.01	5	0.41	0.5
	献立合計	74.1	524	298.3	18.1	16.2	4.3	748	277	63	359	1.49	2.7	169	0.33	0.44	13	1.88	3.0
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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
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	11.4	103	120.0	8.3	4.0	3.3	772	176	49	164	4.17	1.1	121	0.22	0.11	14	1.96	3.1
	鯰の唐揚げ	1.7	77	21.3	5.5	5.1	0.4	36	19	10	65	0.18	0.3	2	0.04	0.04		0.08	
	鶏のわかめ和え	1.3	12	16.3	1.0	0.4	0.4	131	6	4	13	0.06	0.1	4	0.01	0.01	2	0.33	0.2
	献立合計	70.9	545	346.6	25.2	17.8	5.8	1024	430	97	491	4.93	3.1	205	0.39	0.48	18	2.58	3.6
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	40.9	190	14.3	3.4	0.6	0.8	233	4	16	56	0.48	0.8		0.05	0.02	1	0.59	0.5
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	18.4	121	75.6	3.5	3.7	1.7	406	21	17	58	0.42	0.5	141	0.11	0.08	21	1.03	2.2
	鶏肉のガーリック風味	0.2	70	24.9	5.5	4.9	0.4	86	2	7	55	0.14	0.5	13	0.03	0.06	2	0.20	
	水菜のサラダ	2.7	16	26.4	0.4	0.5	0.6	155	23	5	12	0.23	0.1	40	0.01	0.02	6	0.39	0.6
	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	83.0	624	334.2	20.4	22.4	5.3	1010	287	75	392	1.64	2.9	273	0.29	0.50	32	2.51	3.5