

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11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	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(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4	
牛乳 ご飯 わかめスープ 酢豚 フルーツゼリー	わかめスープ	6.6	79	105.0	5.5	3.7	2.5	619	112	33	2.46	0.5	99	0.05	0.06	11	1.58	2.2	
	酢豚	8.9	123	41.8	7.3	6.2	1.3	330	6	13	0.29	1.1	4	0.25	0.09	3	0.82	0.3	
	フルーツゼリー	9.4	33	36.3	0.1		0.2	28	1	1	0.74		4	0.01		3	0.06	1.0	
	献立合計	96.9	660	375.2	24.5	18.5	5.7	1062	350	86	4.17	3.6	185	0.45	0.47	19	2.67	3.9	
2日(火)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4	
牛乳 ご飯 さつまい 鯖の塩焼き 白菜としめじのレモン和え 赤じそふりかけ	さつまい汁	17.6	122	90.5	6.0	3.1	2.5	575	57	33	1.13	0.9	89	0.18	0.08	16	1.44	2.4	
	鯖の塩焼き	0.2	130	21.8	6.9	10.7	0.4	40	3	11	0.36	0.4	18	0.06	0.14		0.12		
	白菜としめじのレモン和え	3.3	14	53.7	0.7	0.1	0.9	216	21	7	0.18	0.1	4	0.03	0.03	9	0.54	0.9	
	赤じそふりかけ	0.5	2		0.1		0.5	196	3	1	0.04		9		0.01	1	0.50	0.1	
	献立合計	93.4	693	358.1	25.4	22.5	6.1	1111	314	91	2.39	3.4	198	0.42	0.58	29	2.80	3.9	
4日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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 BBQチキン キャベツのソテー いちごジャム	ポトフ	10.9	125	117.0	5.2	6.6	2.6	669	22	19	0.43	0.7	84	0.19	0.07	21	1.70	1.8	
	BBQチキン	2.1	101	37.2	7.7	6.5	1.1	288	4	11	0.25	0.8	18	0.04	0.08	2	0.71	0.1	
	キャベツのソテー	1.3	27	26.5	1.6	1.9	0.4	99	10	6	0.18	0.1	1	0.02	0.01	9	0.24	0.4	
	いちごジャム	4.9	20	0.5				1	1	1	0.02					1		0.1	
	献立合計	79.0	699	361.3	27.4	27.8	5.5	1568	277	73	1.59	2.4	182	0.41	0.54	35	3.94	4.3	
5日(金)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4	
牛乳 ご飯 八宝菜 白身魚フライ 海藻サラダ	八宝菜	10.5	97	147.7	7.6	2.9	2.6	613	61	25	0.69	1.1	169	0.25	0.13	20	1.54	2.2	
	白身魚フライ	11.3	168	36.2	6.4	10.6	0.9	210	11	12	0.28	0.2	11	0.03	0.05		0.52	0.6	
	海藻サラダ	3.4	17	29.3	0.6	0.4	0.8	253	8	8	0.13	0.1	7	0.01	0.01	4	0.64	0.7	
	献立合計	96.7	705	405.6	26.4	22.4	6.0	1160	311	84	1.79	3.4	265	0.45	0.51	25	2.92	3.9	
8日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	玄米ご飯	48.8	239	31.7	4.8	2.2	0.2	3	10	74	0.55	1.1		0.14	0.01			2.2	
牛乳 玄米ご飯 鴨南蛮風うどん たこ焼き 白菜の炊いたん 冷凍みかん	鴨南蛮風うどん	20.9	201	109.6	7.4	9.6	2.5	617	40	27	1.07	0.8	62	0.12	0.14	6	1.61	2.0	
	たこ焼き	8.5	69	37.3	2.7	2.7	0.9	301	10	8	0.41	0.4	7	0.01	0.02	1	0.61	0.4	
	白菜の炊いたん	4.2	36	53.0	2.0	1.3	0.9	146	37	22	1.99	0.2	32	0.03	0.03	10	0.36	0.7	
	冷凍みかん	9.6	37	69.5	0.6	0.1	0.2	1	120	9	0.16	0.1	144	0.08	0.02	26		0.8	
	献立合計	102.0	719	481.2	24.3	23.7	6.2	1152	443	161	4.22	3.4	324	0.46	0.53	45	2.79	6.0	
9日(火)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	炊き込みご飯	60.5	311	31.8	6.8	3.4	2.1	659	15	26	0.78	1.2	22	0.07	0.03		1.67	1.0	
牛乳 炊き込みご飯 河内のっぺ 鮭の幽庵焼き ごま塩和え	河内のっぺ	8.5	85	100.2	4.9	3.4	2.1	464	23	19	0.50	0.6	96	0.06	0.06	8	1.18	1.9	
	鮭の幽庵焼き	1.3	86	29.7	7.9	5.0	1.0	152	8	12	0.13	0.2	64	0.05	0.05	1	0.39		
	ごま塩和え	1.0	8	22.0	0.5	0.3	0.5	169	10	5	0.10	0.1	1	0.01	0.01	2	0.43	0.5	
	献立合計	81.3	628	363.8	26.9	19.9	7.1	1527	283	83	1.55	2.9	261	0.28	0.46	13	3.87	3.4	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11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	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		
10日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	減量ご飯	48.8	225	9.8	3.9	0.6	0.3	1	3	15	0.51	0.9		0.05	0.01			0.3
牛乳 減量ご飯 ホイコーロー 鶏肉の唐揚げ トッポギ フローズンヨーグルト	ホイコーロー	13.9	101	133.9	6.3	2.6	2.7	688	54	29	0.82	0.9	88	0.17	0.08	37	1.58	2.7
	鶏肉の唐揚げ	4.7	144	32.8	7.5	10.1	0.7	140	3	10	0.22	0.7	18	0.03	0.08	1	0.33	
	トッポギ	16.0	111	30.7	4.6	2.8	1.2	301	7	8	0.29	0.9	17	0.02	0.04	2	0.76	0.3
	フローズンヨーグルト	10.7	73	43.2	1.8	2.5	0.5	29	108	7	0.06	0.2	23	0.02	0.08		0.06	0.5
	献立合計	104.0	792	430.4	30.8	26.4	6.7	1244	402	89	1.94	4.4	224	0.38	0.61	42	2.93	3.9
11日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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 さつまいものシチュー ハンバーグ ツナのソテー	さつまいものシチュー	25.0	190	104.3	6.8	6.9	2.2	524	42	26	0.60	0.6	135	0.10	0.10	16	1.32	2.2
	ハンバーグ	5.5	83	29.2	4.5	4.7	1.1	264	66	15	1.29	0.4	7	0.06	0.04	1	0.67	0.8
	ツナのソテー	3.4	46	33.2	2.1	2.7	0.7	143	8	7	0.24	0.1	182	0.03	0.03	2	0.36	0.8
	献立合計	91.3	755	346.8	31.7	29.1	5.5	1483	343	71	2.19	2.0	403	0.29	0.49	20	3.73	4.2
12日(金)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 豚肉と大根の生姜煮 今川焼き 胡瓜の塩こうじ和え かつおふりかけ	豚肉と大根の生姜煮	9.4	128	136.8	10.1	5.4	2.2	430	35	46	3.00	1.4	84	0.29	0.11	8	1.06	1.8
	今川焼き	14.9	118	16.9	2.1	5.6	0.6	116									0.28	
	胡瓜の塩こうじ和え	1.3	19	28.8	1.6	0.8	0.6	157	6	5	0.08	0.1	6	0.01	0.01	3	0.40	0.3
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6				9		0.06			0.01	0.01		0.26	0.1
	献立合計	98.1	694	374.9	26.1	20.4	5.4	788	281	90	3.83	3.4	169	0.45	0.46	14	2.20	2.6
15日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3
牛乳 減量ご飯 みそラーメン テジプルコギ	みそラーメン	36.0	247	138.9	11.1	6.5	3.2	856	37	29	1.06	0.8	93	0.07	0.08	5	2.09	2.2
	テジプルコギ	6.0	75	55.0	6.4	2.7	1.1	243	11	12	0.28	0.9	18	0.22	0.08	4	0.60	0.6
	献立合計	105.4	707	384.2	28.5	17.7	6.0	1184	278	78	1.93	3.5	189	0.42	0.49	12	2.90	3.2
16日(火)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 トマトスープ 大学芋 マカロニサラダ 青菜ふりかけ	トマトスープ	7.1	68	100.3	4.2	2.6	2.1	560	28	16	0.33	0.6	95	0.14	0.05	21	1.42	1.6
	大学芋	23.7	121	31.5	0.7	2.7	0.6	46	26	14	0.39	0.1	2	0.06	0.02	13	0.11	1.1
	マカロニサラダ	5.2	74	27.3	0.7	5.7	0.4	94	7	8	0.16	0.2	4	0.02	0.01	3	0.23	0.5
	青菜ふりかけ	0.5	2		0.1		0.5	196	3		0.03		3				0.50	0.1
	献立合計	108.5	689	351.1	17.5	19.6	5.4	980	295	77	1.59	2.9	183	0.37	0.41	39	2.47	3.8
17日(水)	乳酸菌飲料	12.9	70	104.9	4.3	0.1	2.5	65	636			0.5		0.04	20.00		0.13	0.4
	麻婆丼	75.1	397	92.8	12.6	4.2	2.6	433	186	71	5.79	1.9	1	0.26	0.08	2	1.04	3.5
乳酸菌飲料 麻婆丼 ビーフンスープ ごま団子	ビーフンスープ	11.9	91	93.3	4.9	2.6	2.0	534	53	18	0.68	0.5	158	0.05	0.07	13	1.37	1.3
	ごま団子	14.6	91	12.1	1.1	3.3	0.1	3	2	7	0.15	0.1		0.02			0.01	0.2
	献立合計	114.4	649	303.1	22.8	10.3	7.2	1034	877	96	6.61	3.0	160	0.37	20.15	15	2.54	5.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11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	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(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	食パン	38.4	222		4.7	3.9		329	11	13	0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5
牛乳 食パン スープ煮 鶏肉のマーマレード焼き ミートポテト スライスチーズ	スープ煮	6.6	88	95.7	4.2	5.0	2.1	592	30	15	0.30	0.6	86	0.13	0.05	20	1.50	1.6
	鶏肉のマーマレード焼き	3.3	118	38.7	8.5	7.4	0.9	202	3	11	0.24	0.8	20	0.04	0.09	2	0.49	
	ミートポテト	10.1	64	49.8	3.2	1.2	1.3	289	5	13	0.37	0.6	45	0.05	0.04	15	0.73	0.8
	スライスチーズ	0.4	47	7.2	2.8	2.8	0.8	179	98								0.45	
	献立合計	68.7	677	371.4	30.1	28.1	6.4	1674	373	72	1.47	2.9	229	0.37	0.54	39	4.21	3.8
19日(金)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ハヤシライス	84.3	462	112.1	13.3	6.6	2.9	694	27	41	1.27	2.3	18	0.34	0.12	7	1.75	2.3
牛乳 ハヤシライス ミニオムレツ 大根サラダ	ミニオムレツ	1.8	35	23.7	2.3	2.3	0.4	106	9	2	0.33	0.2	27	0.01	0.08		0.27	
	大根サラダ	2.9	50	33.1	1.0	3.8	0.6	127	15	10	0.26	0.2	1	0.02	0.01	4	0.31	0.7
	献立合計	98.9	684	348.9	23.4	20.5	5.4	1012	279	73	1.89	3.6	125	0.45	0.52	13	2.53	3.1
22日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 きのこの味噌汁 南瓜の天ぷら 人参しりしり さけふりかけ	きのこの味噌汁	10.2	76	89.7	4.2	2.7	2.5	580	151	46	3.81	0.5	6	0.05	0.05	8	1.46	3.2
	南瓜の天ぷら	1960.2	9133	411.7	153.9	33.1	10.7	115	133	589	20.33	35.3	152	2.04	0.54	20	0.23	14.2
	人参しりしり	2.5	26	25.2	1.1	1.4	0.6	135	7	5	0.13	0.1	166	0.02	0.02	1	0.35	0.6
	さけふりかけ	1.3	7		0.2	0.1	0.3	124	6		0.07						0.31	
	献立合計	2046.2	9666	718.6	171.2	45.8	15.9	1039	528	679	25.02	37.8	402	2.25	0.94	31	2.55	18.4
24日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 豚じゃが 鶏肉の黒酢 ごま和え	豚じゃが	21.0	134	146.4	7.2	2.6	2.4	428	43	32	0.84	1.1	127	0.25	0.10	25	1.07	2.9
	鶏肉の黒酢	1.9	100	34.8	7.6	6.4	0.9	217	3	10	0.19	0.7	18	0.03	0.08	1	0.53	
	ごま和え	2.6	15	40.2	0.7	0.4	0.9	210	39	9	0.30	0.2	15	0.02	0.03	9	0.54	0.7
献立合計	97.2	673	413.9	27.2	18.0	5.8	940	315	89	2.01	3.9	238	0.45	0.54	37	2.35	4.0	
25日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	クロワッサン	25.0	228		3.4	11.9		203	17	8	0.37	0.4	88	0.06	0.05		0.51	0.9
牛乳 クロワッサン かぶのスープ 里芋コロッケ 切干大根のソテー	かぶのスープ	7.6	70	131.2	4.5	2.6	1.9	458	36	17	0.39	0.5	91	0.06	0.07	25	1.15	2.1
	里芋コロッケ	14.6	157	35.1	3.3	9.5	1.0	287	115	12	0.45	0.3	11	0.04	0.02	1	0.72	0.9
	切干大根のソテー	3.0	44	18.7	2.3	2.7	0.9	149	25	17	0.51	0.2	40	0.04	0.04	5	0.36	1.1
献立合計	60.1	637	365.0	20.3	34.4	5.3	1181	419	74	1.76	2.1	308	0.28	0.49	33	2.95	5.0	
26日(金)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 キムチチゲ 肉まん ナムル わかめふりかけ	キムチチゲ	13.8	129	137.0	8.9	5.8	4.4	1137	197	58	5.07	1.5	87	0.07	0.10	13	2.87	3.9
	肉まん	17.1	104	26.4	3.9	2.0	0.6	138	12	8	0.30	0.4		0.10	0.05	1	0.35	1.3
	ナムル	1.3	12	38.4	0.7	0.6	0.5	135	16	8	0.17	0.1	6	0.02	0.02	5	0.34	0.6
	わかめふりかけ	0.3	2	0.1	0.1		0.6	230	3	1	0.06		1				0.58	0.2
	献立合計	104.1	670	394.2	25.2	17.0	7.9	1726	459	114	6.29	3.9	173	0.33	0.49	21	4.35	6.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11月分

小学5・6年生用

4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	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				
29日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2	
牛乳 おにぎり 五目うどん 秋刀魚のかば焼き風 胡瓜の柚子和え わらびもち	五目うどん	17.7	110	108.5	5.6	2.0	2.5	635	29	18	0.40	0.8	128	0.17	0.08	10	1.63	1.8	
	秋刀魚のかば焼き風かば焼き風	2.5	166	2.9	7.6	13.3	0.4	177	14	13	0.60	0.3	5		0.10		0.37		
	胡瓜の柚子和え	2.2	10	30.1	0.4			0.7	198	8	6	0.10	0.1	8	0.01	0.01	4	0.50	0.3
	わらびもち	14.0	59	15.4	0.3	0.2	0.1		3	2	0.06			0.01					0.2
	献立合計	81.2	644	343.7	23.5	23.8	5.8	1329	283	71	1.56	2.7	220	0.31	0.51	16	3.30	2.5	
30日(火)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	米粉ビーフカレーライス	91.8	523	125.3	12.2	10.3	3.3	738	43	51	1.94	2.8	130	0.17	0.10	16	1.87	3.3	
牛乳 米粉ビーフカレーライス ミニウインナー ツナのマリネ	ミニウインナー	0.2	50	8.0	2.3	4.2	0.3	89	1	3	0.08	0.4	1	0.09	0.03		0.23		
	ツナのマリネ	2.5	37	33.8	1.4	2.4	0.7	176	8	5	0.17	0.1		0.01	0.01	3	0.43	0.4	
	献立合計	104.3	748	347.1	22.6	24.8	5.7	1087	278	79	2.22	4.0	210	0.35	0.45	22	2.73	3.7	