

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11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(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 わかめスープ 酢豚 フルーツゼリー	わかめスープ	5.7	68	91.3	4.7	3.2	2.1	537	98	29	91	2.14	0.5	86	0.04	0.05	9	1.37	1.9
	酢豚	7.7	107	36.4	6.4	5.4	1.1	285	5	11	69	0.26	0.9	4	0.22	0.08	3	0.71	0.2
	フルーツゼリー	8.2	29	31.6				24	1	1	6	0.65		3	0.01		2	0.05	0.9
	献立合計	85.8	593	349.8	22.2	17.1	5.1	931	334	78	425	3.64	3.2	171	0.40	0.45	17	2.34	3.4
2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	
	ゆかりご飯	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 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	15.3	106	78.7	5.2	2.7	2.2	500	49	29	86	0.98	0.8	77	0.16	0.07	14	1.25	2.1
	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	
	白菜としめじのレモン和え	2.8	12	46.7	0.6	0.1	0.8	186	18	6	23	0.16	0.1	3	0.02	0.02	8	0.47	0.8
	赤じそふりかけ	0.4	2		0.1		0.4	170	2	1	1	0.03		8		0.01	1	0.43	0.1
献立合計	82.9	639	337.7	23.9	22.0	5.6	981	303	84	451	2.13	3.1	184	0.38	0.56	26	2.47	3.4	
4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 BBQチキン キャベツのソテー いちごジャム	ポトフ	9.5	109	101.8	4.5	5.7	2.2	580	19	16	61	0.38	0.6	73	0.17	0.06	18	1.47	1.5
	BBQチキン	1.8	88	32.4	6.7	5.6	0.9	249	3	10	69	0.22	0.7	16	0.03	0.07	2	0.61	0.1
	キャベツのソテー	1.1	24	23.1	1.4	1.6	0.4	84	9	5	19	0.15	0.1	1	0.01	0.01	8	0.21	0.4
	いちごジャム	4.9	20	0.5				1	1	1	1	0.02					1		0.1
献立合計	73.3	644	337.7	25.0	25.4	5.0	1392	271	67	341	1.43	2.2	169	0.38	0.51	31	3.50	3.8	
5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 八宝菜 白身魚フライ 海藻サラダ	八宝菜	9.1	84	128.5	6.7	2.5	2.2	533	53	22	93	0.60	1.0	147	0.22	0.11	17	1.35	1.9
	白身魚フライ	11.3	168	36.2	6.4	10.6	0.9	210	11	12	60	0.28	0.2	11	0.03	0.05		0.52	0.6
	海藻サラダ	2.9	15	25.4	0.6	0.3	0.7	218	7	7	15	0.12	0.1	6	0.01	0.01	3	0.55	0.6
献立合計	87.2	654	381.0	24.7	21.9	5.5	1046	301	77	426	1.60	3.1	242	0.40	0.49	22	2.63	3.5	
8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	
	玄米ご飯	42.4	208	27.6	4.2	1.9	0.2	2	8	64	34	0.48	1.0		0.12	0.01			1.9
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	18.2	175	95.3	6.4	8.4	2.2	536	35	24	86	0.93	0.7	54	0.11	0.12	5	1.39	1.7
	たこ焼き	8.3	65	36.8	2.7	2.4	0.8	285	9	8	29	0.39	0.4	7	0.01	0.02	1	0.57	0.4
	白菜の炊いたん	3.7	31	46.1	1.7	1.2	0.8	127	32	19	29	1.73	0.2	28	0.03	0.03	9	0.31	0.6
	冷凍みかん	9.6	37	69.5	0.6	0.1	0.2	1	120	9	12	0.16	0.1	144	0.08	0.02	26		0.8
献立合計	92.1	653	455.4	22.4	21.7	5.7	1036	431	144	382	3.73	3.1	312	0.43	0.51	43	2.49	5.4	
9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	
	炊き込みご飯	52.6	270	27.7	5.9	2.9	1.8	573	13	22	82	0.68	1.0	19	0.06	0.03		1.46	0.9
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	7.4	73	87.1	4.3	2.9	1.8	401	20	17	64	0.43	0.5	84	0.06	0.05	7	1.02	1.6
	鮭の幽庵焼き	1.1	85	29.3	7.9	5.0	0.9	134	8	12	102	0.13	0.2	64	0.05	0.05	1	0.34	
	ごま塩和え	0.9	7	19.1	0.5	0.3	0.4	145	8	4	8	0.09	0.1	1	0.01	0.01	2	0.37	0.4
	献立合計	71.9	574	343.3	25.3	19.0	6.4	1337	277	76	448	1.36	2.6	246	0.26	0.45	12	3.39	2.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11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			
10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	
	減量ご飯	42.4	196	8.5	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	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	12.1	88	116.4	5.4	2.3	2.3	598	47	25	70	0.72	0.8	76	0.15	0.08	32	1.37	2.3
	鶏肉の唐揚げ	4.1	125	28.5	6.5	8.8	0.6	121	3	8	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.29	
	トッポギ	13.9	96	26.7	4.0	2.4	1.0	262	6	7	37	0.25	0.7	15	0.02	0.04	2	0.66	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	72	0.06	0.2	23	0.02	0.08		0.06	0.5
	献立合計	93.1	716	403.4	27.9	24.3	6.1	1095	393	81	488	1.70	3.9	208	0.34	0.59	37	2.58	3.4
11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	43.6	273		10.6	6.3		428	1	1		0.02	0.1		0.02	0.02		1.08	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	21.7	165	90.7	5.9	6.0	1.9	456	37	23	81	0.53	0.5	117	0.09	0.09	14	1.15	1.9
	ハンバーグ	5.3	82	28.8	4.5	4.7	1.1	251	66	15	50	1.29	0.4	7	0.06	0.04	1	0.64	0.8
	ツナのソテー	2.9	40	28.9	1.9	2.4	0.6	124	7	6	29	0.20	0.1	159	0.03	0.02	2	0.32	0.7
	献立合計	83.4	698	328.5	29.6	27.3	5.1	1344	337	66	351	2.07	1.9	361	0.27	0.47	18	3.38	3.8
12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 豚肉と大根の生姜煮 今川焼き 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	8.2	111	119.0	8.8	4.7	1.9	372	31	40	102	2.61	1.2	73	0.25	0.10	7	0.92	1.6
	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	1.1	16	25.0	1.4	0.7	0.5	134	6	5	19	0.07	0.1	6	0.01	0.01	3	0.34	0.2
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6		0.3		9			0.06			0.01	0.01		0.26	0.1
	献立合計	89.0	639	351.8	23.9	19.5	5.0	707	275	81	379	3.34	3.0	157	0.40	0.44	12	2.00	2.3
15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	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 減量ご飯 みそラーメン テジプルコギ	みそラーメン	31.3	214	120.8	9.6	5.7	2.8	744	32	25	74	0.93	0.7	81	0.06	0.07	5	1.82	1.9
	テジプルコギ	5.2	65	47.9	5.6	2.4	1.0	211	10	11	63	0.24	0.8	16	0.19	0.07	4	0.52	0.5
	献立合計	93.0	633	357.6	25.7	16.4	5.4	1040	271	70	385	1.69	3.1	174	0.38	0.46	10	2.55	2.8
16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 トマトスープ トマトスープ 大学芋 マカロニサラダ マカロニサラダ 青菜ふりかけ	トマトスープ	6.2	59	87.2	3.7	2.3	1.8	486	25	14	45	0.29	0.5	83	0.12	0.05	18	1.24	1.4
	大学芋	20.6	105	27.4	0.6	2.3	0.5	40	22	12	22	0.34	0.1	2	0.05	0.01	12	0.10	1.0
	マカロニサラダ	4.5	64	23.7	0.6	4.9	0.4	80	6	7	20	0.14	0.2	4	0.02	0.01	3	0.20	0.5
	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	96.0	619	328.8	16.1	18.0	4.9	861	286	70	347	1.39	2.6	169	0.33	0.40	34	2.17	3.3
17日(水)	乳酸菌飲料	12.9	70	104.9	4.3	0.1	2.5	65	636		508		0.5		0.04	20.00		0.13	0.4
	麻婆丼	65.3	345	80.7	11.0	3.7	2.2	377	162	62	218	5.03	1.6	1	0.22	0.07	2	0.90	3.0
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	10.3	79	81.1	4.2	2.3	1.7	464	46	15	54	0.59	0.5	138	0.04	0.06	11	1.19	1.2
	ごま団子	14.6	90	12.1	1.1	3.2	0.1	3	2	7	17	0.15	0.1		0.02			0.01	0.2
	献立合計	103.1	584	278.8	20.5	9.2	6.6	908	846	84	796	5.77	2.7	139	0.33	20.13	13	2.22	4.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11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		
18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	
	食パン	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
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	5.7	76	83.2	3.6	4.3	1.8	515	26	13	45	0.26	0.5	74	0.12	0.05	18	1.31	1.4
	鶏肉のマーマレード焼き	2.9	103	33.6	7.4	6.4	0.8	175	3	10	74	0.20	0.7	18	0.03	0.08	2	0.42	
	ミートポテト	8.8	56	43.3	2.8	1.0	1.1	249	4	11	36	0.32	0.6	39	0.05	0.04	13	0.63	0.7
	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	62.3	619	347.4	27.6	25.9	5.8	1497	367	66	346	1.29	2.6	210	0.34	0.51	34	3.76	3.4
19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	
	ハヤシライス	73.3	402	97.5	11.6	5.7	2.6	603	24	36	159	1.10	2.0	16	0.30	0.11	6	1.52	2.0
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	33	0.33	0.2	27	0.01	0.08		0.27	
	大根サラダ	2.6	43	28.8	0.9	3.3	0.5	109	13	8	18	0.22	0.2	1	0.02	0.01	4	0.26	0.6
	献立合計	87.5	618	330.0	21.5	19.1	4.9	903	273	67	400	1.69	3.2	123	0.41	0.50	12	2.26	2.7
22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 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	8.9	66	78.0	3.7	2.3	2.2	504	131	40	118	3.31	0.4	6	0.04	0.04	7	1.27	2.8
	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
	人参しりしり	2.2	23	21.9	1.0	1.2	0.5	117	6	4	16	0.11	0.1	144	0.02	0.02	1	0.30	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	90.4	626	322.1	16.9	21.3	5.3	909	380	92	414	4.34	2.5	360	0.23	0.42	27	2.29	5.2
24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 豚じゃが 鶏肉の黒酢 ごま和え	豚じゃが	18.3	117	127.3	6.3	2.3	2.0	372	37	27	93	0.73	0.9	110	0.22	0.08	22	0.93	2.5
	鶏肉の黒酢	1.7	87	30.3	6.6	5.6	0.7	189	2	8	65	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.46	
	ごま和え	2.3	13	35.0	0.6	0.4	0.7	180	33	8	19	0.26	0.1	13	0.02	0.03	8	0.46	0.6
献立合計	86.1	605	383.4	24.6	16.7	5.2	826	303	80	435	1.76	3.5	217	0.40	0.51	33	2.06	3.4	
25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	
	クロワッサン	20.8	190		2.8	9.9		169	14	7		0.31	0.3	73	0.05	0.05		0.43	0.8
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	6.6	61	114.1	3.9	2.2	1.7	397	31	15	54	0.34	0.4	79	0.05	0.06	22	0.99	1.8
	里芋コロッケ	14.6	157	35.1	3.3	9.5	1.0	287	115	12	33	0.45	0.3	11	0.04	0.02	1	0.72	0.9
	切干大根のソテー	2.6	38	16.2	2.0	2.3	0.8	128	22	15	31	0.44	0.2	35	0.03	0.03	4	0.31	0.9
献立合計	54.6	585	345.4	18.8	31.7	5.0	1065	409	69	310	1.58	2.0	277	0.25	0.47	29	2.66	4.4	
26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 キムチチゲ 肉まん ナムル わかめふりかけ	キムチチゲ	12.0	112	119.1	7.8	5.1	3.8	987	171	50	165	4.41	1.3	76	0.06	0.08	11	2.49	3.4
	肉まん	17.1	104	26.4	3.9	2.0	0.6	138	12	8	41	0.30	0.4		0.10	0.05	1	0.35	1.3
	ナムル	1.1	10	33.4	0.6	0.6	0.5	116	14	7	14	0.15	0.1	6	0.02	0.02	4	0.29	0.5
	わかめふりかけ	0.3	2		0.1			200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
	献立合計	94.3	616	369.8	23.3	16.0	7.2	1526	430	103	479	5.51	3.6	161	0.32	0.47	18	3.85	5.6

## 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11月分

小学3・4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	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		
29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	
	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 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	15.4	95	94.3	4.9	1.7	2.2	553	25	16	62	0.35	0.7	112	0.15	0.07	8	1.42	1.5
	秋刀魚のかば焼き風	2.2	161	2.5	7.6	12.8	0.3	161	13	13	3	0.60	0.3	5		0.10		0.33	
	胡瓜の柚子和え	1.9	9	26.2	0.4		0.6	170	7	5	12	0.08	0.1	7	0.01	0.01	4	0.43	0.3
	わらびもち	14.0	59	15.4	0.3	0.2	0.1		3	2	5	0.06			0.01				0.2
	献立合計	78.3	623	325.2	22.7	23.1	5.3	1202	278	68	317	1.49	2.5	202	0.29	0.50	14	2.98	2.2
30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	
	米粉ビーフカレーライス	79.8	454	109.0	10.6	8.9	2.9	641	37	44	155	1.68	2.4	113	0.15	0.09	14	1.62	2.9
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	23	0.08	0.4	1	0.09	0.03		0.23	
	ツナのマリネ	2.1	32	29.3	1.2	2.1	0.6	152	7	5	18	0.14	0.1		0.01	0.01	3	0.37	0.4
	献立合計	92.0	675	326.4	20.9	23.1	5.2	967	271	72	387	1.94	3.6	193	0.33	0.43	19	2.43	3.2