

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11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(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 わかめスープ 酢豚 フルーツゼリー	わかめスープ	4.9	58	77.6	4.0	2.7	1.8	458	83	25	78	1.82	0.4	73	0.04	0.04	8	1.17	1.6	
	酢豚	6.6	91	30.9	5.4	4.6	1.0	244	5	9	59	0.22	0.8	3	0.19	0.07	3	0.61	0.2	
	フルーツゼリー	7.0	24	26.9			0.1	21	1	1	5	0.55		3			2	0.04	0.8	
	献立合計	74.8	527	324.4	19.9	15.7	4.6	808	318	69	390	3.11	2.9	157	0.36	0.43	14	2.03	2.9	
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		
	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 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	13.0	90	66.9	4.5	2.3	1.8	425	42	24	73	0.84	0.7	66	0.14	0.06	12	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		
	白菜としめじのレモン和え	2.4	10	39.7	0.5	0.1	0.7	160	15	5	19	0.13	0.1	3	0.02	0.02	7	0.40	0.7	
	赤じそふりかけ	0.3	2		0.1		0.4	145	2	1	1	0.03		7			1	0.37	0.1	
	献立合計	72.4	586	317.4	22.4	21.5	5.0	854	292	76	426	1.88	2.8	171	0.35	0.55	22	2.16	2.9	
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	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 BBQチキン キャベツのソテー いちごジャム	ポトフ	8.1	93	86.5	3.9	4.9	1.9	495	16	14	52	0.32	0.5	62	0.14	0.05	15	1.26	1.3	
	BBQチキン	1.5	75	27.5	5.7	4.8	0.8	213	3	8	58	0.18	0.6	13	0.03	0.06	1	0.53	0.1	
	キャベツのソテー	1.0	20	19.6	1.2	1.4	0.3	73	8	4	16	0.13	0.1	1	0.01	0.01	7	0.18	0.3	
	いちごジャム	4.9	20	0.5				1	1	1	1	0.02					1		0.1	
	献立合計	63.8	567	314.2	22.2	22.7	4.5	1196	264	60	319	1.21	2.0	155	0.33	0.48	27	3.00	3.2	
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	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 八宝菜 白身魚フライ 海藻サラダ	八宝菜	7.7	71	109.2	5.7	2.1	1.9	454	45	19	79	0.51	0.8	125	0.19	0.09	15	1.15	1.6	
	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	2.5	13	21.6	0.5	0.3	0.6	188	6	6	13	0.10	0.1	5	0.01	0.01	3	0.48	0.5	
	献立合計	77.7	604	356.4	23.0	21.4	5.1	937	292	71	400	1.41	2.8	219	0.36	0.47	19	2.36	3.1	
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	36.1	176	23.5	3.6	1.6	0.2	2	7	55	29	0.41	0.8		0.10	0.01			1.6	
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	15.5	148	81.0	5.5	7.1	1.9	456	30	20	73	0.79	0.6	46	0.09	0.11	5	1.19	1.4	
	たこ焼き	8.0	62	36.4	2.7	2.1	0.8	270	9	8	29	0.38	0.4	7	0.01	0.02	1	0.53	0.4	
	白菜の炊いたん	3.1	26	39.2	1.5	1.0	0.7	108	27	16	25	1.47	0.1	24	0.02	0.02	7	0.27	0.5	
	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	82.2	588	429.6	20.6	19.7	5.1	921	419	128	360	3.25	2.8	299	0.39	0.48	41	2.19	4.7	
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	44.7	230	23.5	5.0	2.5	1.6	487	11	19	70	0.58	0.9	16	0.05	0.02		1.24	0.7	
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	6.3	62	74.1	3.6	2.5	1.5	343	17	14	55	0.37	0.4	71	0.05	0.04	6	0.87	1.4	
	鮭の幽庵焼き	1.0	85	28.9	7.9	5.0	0.9	116	8	12	102	0.13	0.2	64	0.05	0.05	1	0.30		
	ごま塩和え	0.8	6	16.3	0.4	0.3	0.4	125	7	4	6	0.08	0.1	1	0.01	0.01	1	0.32	0.4	
	献立合計	62.7	521	322.8	23.7	18.1	5.8	1156	270	70	424	1.19	2.4	230	0.24	0.43	10	2.93	2.5	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11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				
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	36.0	166	7.2	2.9	0.4	0.2		2	11	44	0.37	0.7		0.04	0.01			0.2	
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	10.3	75	99.0	4.6	1.9	2.0	509	40	21	60	0.61	0.7	65	0.13	0.06	27	1.17	2.0	
	鶏肉の唐揚げ	3.5	106	24.2	5.5	7.5	0.5	102	2	7	56	0.16	0.5	13	0.02	0.06	1	0.24		
	トッポギ	11.8	82	22.7	3.4	2.0	0.9	223	5	6	31	0.22	0.6	13	0.02	0.03	2	0.56	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	82.2	640	376.4	25.0	22.2	5.5	947	384	73	454	1.47	3.5	192	0.31	0.56	32	2.23	3.0	
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	35.6	224		8.6	5.2		351		1		0.01			0.01	0.01		0.88	0.3	
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	18.5	140	77.1	5.0	5.1	1.6	387	31	19	69	0.45	0.5	100	0.08	0.07	11	0.98	1.6	
	ハンバーグ	5.0	81	28.4	4.5	4.7	1.1	238	65	15	50	1.28	0.4	7	0.06	0.04	1	0.60	0.8	
	ツナのソテー	2.5	34	24.6	1.6	2.0	0.5	105	6	5	24	0.17	0.1	135	0.02	0.02	1	0.27	0.6	
	献立合計	71.5	617	310.2	26.5	24.9	4.6	1166	330	61	334	1.95	1.8	319	0.25	0.45	16	2.94	3.3	
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	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 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	6.9	94	101.1	7.5	4.0	1.6	319	26	34	87	2.22	1.0	62	0.21	0.08	6	0.78	1.3	
	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	1.0	14	21.3	1.2	0.6	0.4	116	5	4	16	0.06	0.1	5	0.01	0.01	2	0.29	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	79.9	584	328.6	21.8	18.6	4.7	635	269	72	351	2.86	2.7	145	0.36	0.42	11	1.82	1.9	
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	39.6	183	7.6	3.1	0.5	0.2	1	3	12	48	0.41	0.7		0.04	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	26.6	182	102.7	8.2	4.8	2.4	633	27	22	63	0.79	0.6	69	0.05	0.06	4	1.55	1.7	
	テジプルコギ	4.4	56	40.7	4.7	2.0	0.8	179	8	9	53	0.21	0.7	13	0.16	0.06	3	0.45	0.5	
	献立合計	80.5	558	331.0	22.9	15.1	4.8	898	265	63	356	1.44	2.8	160	0.33	0.44	9	2.20	2.4	
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	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 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	5.2	50	74.2	3.1	1.9	1.5	414	21	12	38	0.24	0.4	70	0.10	0.04	15	1.05	1.2	
	大学芋	17.5	89	23.3	0.5	2.0	0.5	34	19	10	19	0.29	0.1	1	0.04	0.01	10	0.08	0.8	
	マカロニサラダ	3.8	55	20.2	0.5	4.2	0.3	70	5	6	17	0.12	0.1	3	0.02	0.01	2	0.18	0.4	
	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	83.4	548	306.6	14.7	16.5	4.4	747	277	63	324	1.20	2.3	156	0.30	0.38	29	1.88	2.8	
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	55.5	293	68.6	9.3	3.1	1.9	320	138	53	185	4.28	1.4	1	0.19	0.06	1	0.76	2.6	
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	8.8	67	69.0	3.6	1.9	1.5	394	39	13	46	0.50	0.4	117	0.04	0.05	9	1.01	1.0	
	ごま団子	14.6	89	12.1	1.1	3.0	0.1	3	2	7	17	0.15	0.1		0.02			0.01	0.2	
	献立合計	91.8	519	254.5	18.2	8.2	6.0	782	815	72	756	4.93	2.4	118	0.29	20.11	11	1.91	4.2	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11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			
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	26.9	155		3.3	2.7		230	7	9		0.36			0.05	0.03		0.58	1.0
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	4.8	65	70.7	3.1	3.7	1.5	438	22	11	38	0.22	0.4	63	0.10	0.04	15	1.11	1.2
	鶏肉のマーマレード焼き	2.5	87	28.6	6.3	5.5	0.6	149	2	8	63	0.17	0.6	15	0.03	0.07	1	0.36	
	ミートポテト	7.5	47	36.8	2.3	0.9	0.9	214	4	10	30	0.27	0.5	33	0.04	0.03	11	0.54	0.6
	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	52.0	540	323.4	24.6	23.4	5.3	1293	360	58	323	1.07	2.4	190	0.30	0.48	29	3.25	2.8
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	62.3	341	82.9	9.8	4.9	2.2	513	20	30	135	0.94	1.7	14	0.25	0.09	5	1.29	1.7
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	2.2	37	24.5	0.7	2.8	0.4	94	11	7	15	0.19	0.1	1	0.02	0.01	3	0.23	0.5
	献立合計	76.1	551	311.1	19.6	17.8	4.4	798	267	60	374	1.49	2.9	120	0.36	0.49	10	2.00	2.3
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	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 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	7.5	56	66.3	3.1	2.0	1.9	429	112	34	100	2.82	0.4	5	0.04	0.04	6	1.08	2.4
	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
	人参しりしり	1.8	19	18.6	0.8	1.0	0.4	100	5	3	14	0.09	0.1	122	0.02	0.01	1	0.26	0.5
	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	78.9	556	300.8	15.5	19.3	4.8	804	358	81	381	3.72	2.2	318	0.21	0.40	24	2.02	4.4
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	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 豚じゃが 鶏肉の黒酢 ごま和え	豚じゃが	15.6	99	108.2	5.4	1.9	1.7	316	32	23	79	0.62	0.8	94	0.19	0.07	19	0.79	2.1
	鶏肉の黒酢	1.4	74	25.7	5.6	4.8	0.6	161	2	7	55	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.39	
	ごま和え	1.9	11	29.7	0.5	0.3	0.6	156	28	7	16	0.22	0.1	11	0.01	0.02	6	0.40	0.5
献立合計	75.1	536	353.0	22.0	15.4	4.7	718	292	72	399	1.50	3.1	196	0.35	0.48	28	1.79	2.9	
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	16.7	152		2.3	7.9		135	11	5		0.25	0.2	58	0.04	0.04		0.34	0.6
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	5.6	52	97.0	3.3	1.9	1.4	339	27	13	46	0.29	0.3	67	0.04	0.05	19	0.85	1.5
	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	2.2	33	13.8	1.7	2.0	0.7	110	19	13	26	0.37	0.1	30	0.03	0.03	4	0.27	0.8
献立合計	49.0	532	325.9	17.4	29.1	4.6	956	398	63	297	1.40	1.8	245	0.23	0.44	25	2.39	3.8	
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	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 キムチチゲ 肉まん ナムル わかめふりかけ	キムチチゲ	10.2	95	101.2	6.6	4.3	3.3	841	145	43	141	3.75	1.1	64	0.05	0.07	10	2.12	2.9
	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	0.9	9	28.4	0.5	0.5	0.4	101	12	6	12	0.13	0.1	5	0.01	0.01	3	0.26	0.4
	わかめふりかけ	0.3	1		0.1			170	2	1	1	0.04		1				0.43	0.1
	献立合計	84.6	561	345.4	21.5	15.1	6.4	1334	401	92	443	4.74	3.2	149	0.29	0.46	16	3.37	5.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年11月分

小学1・2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	13.1	81	80.2	4.1	1.5	1.9	470	21	14	53	0.30	0.6	95	0.12	0.06	7	1.20	1.3
	秋刀魚のかば焼き風	1.8	155	2.2	7.5	12.4	0.3	144	13	12	3	0.59	0.3	5		0.10		0.29	
	胡瓜の柚子和え	1.7	7	22.3	0.3		0.5	147	6	4	10	0.07		6	0.01	0.01	3	0.37	0.2
	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	75.4	602	306.8	21.9	22.4	4.9	1079	273	65	305	1.42	2.4	184	0.26	0.49	12	2.66	1.9
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	67.8	386	92.6	9.0	7.6	2.4	545	32	37	132	1.43	2.0	96	0.12	0.08	12	1.38	2.5
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	1.8	28	25.0	1.0	1.8	0.5	132	6	4	15	0.12	0.1		0.01	0.01	3	0.33	0.3
	献立合計	79.7	602	305.6	19.1	21.5	4.7	851	265	65	361	1.67	3.3	176	0.30	0.42	17	2.14	2.8