

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年10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	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(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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 鶏団子スープ 肉まん こんにゃくきんぴら	鶏団子スープ	6.5	65	108.5	4.1	2.5	2.2	614	46	17	46	0.53	0.4	99	0.04	0.05	13	1.55	1.4
	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
	こんにゃくきんぴら	4.9	31	33.9	0.8	1.1	0.6	100	30	16	23	0.33	0.3	58	0.02	0.02	1	0.25	1.6
	献立合計	100.1	622	361.3	20.4	14.1	5.2	938	318	79	376	1.84	2.9	236	0.30	0.44	17	2.35	4.7
5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	62.5	288	12.0	4.9	0.7	0.3	1	4	19	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 キムチスープ チヂミ ツナポテトサラダ	キムチスープ	14.2	87	89.6	4.4	2.6	3.6	1177	56	19	59	0.62	0.5	108	0.04	0.08	16	3.00	1.5
	チヂミ	9.3	78	29.1	1.5	3.8	0.8	247	10	5	13	0.12	0.1	10	0.01	0.01	7	0.65	0.6
	ツナポテトサラダ	8.4	110	41.0	1.9	7.8	0.9	162	3	13	39	0.34	0.2	2	0.05	0.03	13	0.41	0.8
	献立合計	104.3	701	351.8	19.6	22.7	7.1	1672	300	77	380	1.76	2.8	198	0.25	0.44	37	4.26	3.4
6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 中華丼 胡瓜のごま塩和え 大学芋	中華丼	76.6	391	168.9	11.4	3.1	2.8	549	77	45	178	1.48	2.2	188	0.29	0.14	23	1.39	2.9
	胡瓜のごま塩和え	1.3	9	27.5	0.4	0.4	0.7	224	14	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.57	0.4
	大学芋	23.6	117	31.5	0.6	2.4	0.6	52	19	12	23	0.34	0.1	2	0.05	0.01	13	0.13	1.1
	献立合計	111.4	655	407.9	19.2	13.7	5.6	910	336	85	406	1.99	3.2	276	0.43	0.47	42	2.29	4.3
7日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
飲むヨーグルト ランチパン クリームシチュー ミニウインナー グリーンサラダ	ランチパン	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
	クリームシチュー	20.1	217	121.8	8.2	17.9	2.5	588	59	23	125	0.55	0.9	140	0.11	0.14	15	1.48	1.9
	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	
	グリーンサラダ	3.8	23	35.4	1.1	0.5	0.6	158	19	9	22	0.26	0.2	3	0.03	0.02	13	0.39	0.8
献立合計	100.0	714	323.1	23.2	28.8	4.8	1336	342	73	362	9.24	2.0	150	0.35	0.48	28	3.37	6.5	
8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	
牛乳 ご飯 五目煮 鯖の塩焼き 鶏とキャベツの炒め物	ご飯	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
	五目煮	15.4	136	149.5	10.1	3.9	2.6	536	44	29	141	0.70	1.5	130	0.35	0.14	26	1.35	2.3
	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	
	鶏とキャベツの炒め物	2.1	19	28.4	1.8	0.6	0.7	155	16	10	22	0.12	0.1	3	0.02	0.02	10	0.39	0.7
献立合計	89.2	708	392.2	30.5	23.8	5.5	816	293	89	513	1.86	3.9	229	0.57	0.62	38	2.07	3.4	
11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	
牛乳 ご飯 すまし汁 甘ダレ唐揚げ おかか和え	ご飯	62.1	286	11.9	4.9	0.7	0.3	1	4	18	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
	すまし汁	7.1	43	82.0	2.6	0.9	2.1	548	90	27	73	2.12	0.2	137	0.03	0.03	7	1.38	2.4
	甘ダレ唐揚げ	10.2	169	40.1	7.7	10.2	1.0	262	4	12	82	0.28	0.8	18	0.03	0.08	1	0.64	
	おかか和え	2.2	13	45.9	1.2	0.1	0.7	190	26	6	16	0.35	0.2	39	0.02	0.03	7	0.49	0.6
献立合計	91.5	649	360.0	23.2	19.8	5.6	1085	350	84	438	3.43	3.1	273	0.23	0.47	18	2.72	3.4	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年10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	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		
12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	62.1	286	11.9	4.9	0.7	0.3	1	4	18	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 鶏肉と大根の生姜煮 焼きししゃも 小松菜ベーコン 赤じそふりかけ	鶏肉と大根の生姜煮	9.4	144	135.8	9.4	7.5	2.2	470	36	50	112	3.52	0.9	96	0.07	0.08	8	1.16	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	
	小松菜ベーコン	1.9	51	32.0	1.8	4.0	0.8	177	40	7	28	0.75	0.3	61	0.07	0.05	9	0.45	0.6
	赤じそふりかけ	0.5	2		0.1		0.5	196	3	1	1	0.04		9		0.01	1	0.50	0.1
	献立合計	83.8	657	373.6	26.2	22.3	6.0	1046	379	108	481	5.26	3.5	269	0.29	0.52	21	2.61	2.9
13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	53.2	246	10.7	4.2	0.6	0.3	1	3	16	65	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3
牛乳 減量ご飯 野菜スープ 蓮根のはさみ揚げ トッポギ	野菜スープ	6.1	29	93.9	1.5	0.1	1.6	428	30	11	30	0.23	0.2	127	0.03	0.03	11	1.09	1.6
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	118	26.0	2.6	7.1	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	トッポギ	18.9	126	35.7	6.3	2.4	1.3	329	7	10	57	0.23	0.8	18	0.17	0.07	2	0.83	0.3
	献立合計	98.7	657	346.3	21.4	18.1	5.0	920	273	64	376	1.25	2.9	227	0.38	0.45	16	2.32	3.1
14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	
	ミニコッペパン	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 ミートスパゲティ 鶏肉のガーリック風味 白菜のサラダ	ミートスパゲティ	36.7	223	102.9	11.4	2.7	2.8	645	26	38	133	0.99	1.3	103	0.38	0.11	8	1.63	2.5
	鶏肉のガーリック風味	0.2	95	33.6	7.5	6.7	0.6	116	3	9	74	0.19	0.7	18	0.03	0.08	2	0.27	
	白菜のサラダ	4.0	32	40.4	0.6	1.9	0.7	172	16	7	20	0.17	0.1	3	0.02	0.02	7	0.43	0.7
	献立合計	96.8	755	357.0	31.9	23.8	5.5	1412	283	90	419	2.01	3.0	202	0.60	0.57	19	3.54	4.9
15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	
	減量ご飯	53.2	246	10.7	4.2	0.6	0.3	1	3	16	65	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3
牛乳 減量ご飯 鶏肉と野菜の煮物 竹輪の磯辺揚げ お浸し わかめふりかけ	鶏肉と野菜の煮物	20.0	145	154.4	7.5	4.2	2.9	619	38	36	122	0.79	1.0	98	0.11	0.12	26	1.55	3.0
	竹輪の磯辺揚げ	10.6	171	34.2	7.3	11.0	1.2	429	13	11	52	0.11	0.2	1	0.01	0.01		1.05	
	お浸し	2.0	9	40.6	0.5		0.8	222	31	7	14	0.35	0.1	49	0.01	0.03	8	0.57	0.5
	わかめふりかけ	0.3	2	0.1	0.1		0.6	230	3	1	2	0.06		1				0.58	0.2
献立合計	96.0	711	420.0	26.4	23.7	7.2	1585	315	92	446	1.89	3.1	227	0.27	0.48	36	3.96	4.1	
18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	62.1	286	11.9	4.9	0.7	0.3	1	4	18	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 さつまい 鰯の照り焼き ゆかり和え	さつまい	19.3	129	91.0	6.1	3.1	2.5	574	60	34	101	1.18	0.9	92	0.19	0.09	18	1.44	2.5
	鰯の照り焼き	2.8	115	26.6	8.8	7.0	0.8	138	3	12	56	0.56	0.3	20	0.09	0.14	1	0.36	
	ゆかり和え	2.3	10	45.8	0.5		0.9	227	34	7	17	0.34	0.1	42	0.01	0.02	10	0.58	0.6
	献立合計	96.4	679	355.3	27.0	18.7	6.0	1024	327	93	441	2.76	3.3	232	0.44	0.58	31	2.58	3.5
19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	
	秋野菜の米粉カレーライス	89.8	464	127.8	10.3	5.9	3.4	781	41	46	172	1.76	2.2	128	0.18	0.10	7	1.98	3.6
牛乳 秋野菜の米粉カレーライス とんかつ キャベツのソテー	とんかつ	7.4	122	24.7	6.2	7.3	0.4	51	3	9	63	0.32	0.6	1	0.32	0.06		0.12	0.2
	キャベツのソテー	2.3	44	32.8	2.3	3.0	0.4	69	11	8	33	0.27	0.1	1	0.03	0.02	10	0.17	0.6
	献立合計	109.4	768	365.3	25.6	24.1	5.6	986	281	84	460	2.39	3.8	208	0.61	0.49	19	2.47	4.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年10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	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		
20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	
	ビーフンスープ	11.8	72	96.2	4.3	1.0	1.9	523	30	15	54	0.36	0.5	88	0.04	0.05	12	1.32	1.5
牛乳 麻婆井 いかのチリソース	麻婆井	74.1	393	87.6	12.5	4.2	2.6	433	185	71	249	5.79	1.8	17	0.25	0.08	1	1.04	3.3
	いかのチリソース	3.3	54	46.1	8.6	0.6	1.4	376	8	27	119	0.11	48.3	13	0.03	0.02	1	0.97	0.2
	献立合計	99.0	658	409.8	32.1	13.6	7.4	1416	450	134	613	6.30	51.5	197	0.41	0.46	17	3.53	5.0
	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	
21日(木)	おさつロール	53.4	298		5.9	4.7		395	23	20		0.77	0.7	1	0.11	0.06	5	1.00	2.6
	牛乳 おさつロール	5.7	61	93.5	3.9	2.6	2.2	663	21	12	50	0.28	0.5	83	0.13	0.05	11	1.69	1.4
牛乳 かぶのスープ かぼちゃコロッケ 米粉マカロニのマリネ 型ぬきチーズ	かぶのスープ	17.3	161	28.3	2.3	9.1	0.6	115	102	10	25	2.30	0.2	52	0.05	0.02	6	0.30	1.2
	かぼちゃコロッケ	5.3	49	28.4	1.4	2.6	0.6	146	6	8	27	0.17	0.1	3	0.02	0.01	3	0.37	0.4
	米粉マカロニのマリネ	0.2	50	7.0	3.0	4.2	0.7	148	86	3	122	0.02	0.4	52		0.05		0.38	
	型ぬきチーズ	91.8	757	337.3	23.2	30.9	5.5	1551	465	73	415	3.57	2.8	269	0.39	0.50	27	3.93	5.6
22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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 わかめスープ 鱈の唐揚げ 豚肉のりんごソース炒め	わかめスープ	5.9	42	94.7	3.9	0.7	2.3	633	52	19	54	0.61	0.4	186	0.05	0.07	12	1.62	1.8
	鱈の唐揚げ	1.7	89	21.3	5.5	6.4	0.4	36	19	10	65	0.18	0.3	2	0.04	0.04		0.08	
	豚肉のりんごソース炒め	5.2	95	57.2	8.7	4.3	1.1	210	19	17	96	0.39	1.3	2	0.30	0.11	3	0.52	0.6
	献立合計	84.4	649	365.8	29.8	20.0	5.5	965	320	85	482	1.86	4.0	268	0.53	0.53	17	2.43	2.8
25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	62.1	286	11.9	4.9	0.7	0.3	1	4	18	76	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 中華スープ 春巻き テジプルコギ	中華スープ	5.7	60	105.1	5.8	1.8	2.3	535	113	32	106	2.47	0.6	119	0.05	0.07	11	1.37	2.0
	春巻き	11.1	87	20.2	1.2	4.7	0.6	164	48	4	13	0.63	0.1	9	0.01	0.01	1	0.42	2.3
	テジプルコギ	5.7	66	48.9	5.2	2.4	1.0	236	11	11	61	0.25	0.8	5	0.17	0.07	4	0.59	0.6
	献立合計	94.4	637	366.2	23.9	17.4	5.6	1021	402	85	447	4.04	3.3	211	0.39	0.47	18	2.58	5.3
26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	66.7	308	12.8	5.2	0.8	0.3	1	4	20	82	0.69	1.2		0.07	0.02			0.4
牛乳 肉豆腐 切干大根の炒め物 ミニオムレツ かつおふりかけ	肉豆腐	12.7	127	143.7	8.5	5.5	2.8	525	168	52	188	4.47	1.5	138	0.08	0.13	9	1.31	4.2
	切干大根のソテー	3.1	35	14.7	1.2	2.0	0.9	162	25	15	21	0.39	0.2	41	0.05	0.04	5	0.40	1.1
	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	
	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	95.2	648	374.9	24.6	18.3	6.3	879	442	110	514	5.98	4.1	285	0.30	0.57	17	2.45	5.8	
27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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 みぞれ汁 鯖の生姜揚げ ごぼうの味噌炒め	みぞれ汁	4.8	71	94.0	6.6	2.8	2.0	508	28	18	85	0.37	1.0	93	0.24	0.11	11	1.27	1.4
	鯖の生姜揚げ	6.7	215	29.5	8.1	16.4	0.9	171	5	15	103	0.50	0.4	20	0.06	0.16		0.46	
	ごぼうの味噌炒め	5.7	44	34.3	2.1	1.4	0.7	146	19	16	34	0.39	0.5	42	0.03	0.03	1	0.36	1.5
	献立合計	88.7	752	350.3	28.5	29.2	5.4	909	283	88	489	1.94	3.9	234	0.48	0.62	15	2.29	3.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年10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	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		
28日(木)	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
	黒糖パン	58.4	322		6.2	5.0		430	45	20		1.29	0.7		0.10	0.07		1.09	1.9
乳酸菌飲料 黒糖パン チキンビーンズ 白身魚のバーベキューソース 白身魚フライ フルーツミックス	チキンビーンズ	22.8	178	104.0	7.5	6.8	2.8	685	33	35	108	0.99	0.7	106	0.14	0.09	17	1.73	3.0
	白身魚のバーベキューソース	13.1	158	43.5	6.5	8.7	1.1	266	14	14	63	0.37	0.2	17	0.03	0.05	2	0.67	0.8
	フルーツミックス	7.9	33	37.7	0.2		0.1	2	2	2	3	0.12	0.1	9	0.01	0.01	3		0.4
	献立合計	115.1	761	290.1	24.7	20.6	6.5	1447	730	71	682	2.77	2.3	132	0.32	20.21	21	3.62	6.4
29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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 豚汁 鶏肉の照り焼き のり 和え かぼちゃプリンタルト	豚汁	6.6	86	74.1	6.8	3.5	2.2	576	40	25	94	0.89	1.0	84	0.19	0.09	6	1.44	1.6
	鶏肉の照り焼き	1.7	100	33.9	7.6	6.4	0.9	229	3	11	77	0.22	0.8	18	0.03	0.08	1	0.56	
	のり 和え	2.6	12	46.0	0.8	0.1	0.9	225	35	9	22	0.41	0.1	57	0.02	0.04	11	0.57	0.8
	かぼちゃプリンタルト	13.2	122	7.7	1.8	6.9	0.4	37	54	7	35	0.18	0.2	20	0.03	0.05	1	0.09	0.9
	献立合計	95.6	743	354.2	28.7	25.5	6.1	1152	363	92	495	2.38	4.1	257	0.41	0.59	21	2.87	3.7