

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年10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(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 鶏団子スープ 肉まん こんにゃくきんぴら	鶏団子スープ	5.7	56	94.4	3.6	2.2	1.9	534	40	15	40	0.46	0.3	86	0.03	0.04	12	1.35	1.2
	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	4.3	27	29.5	0.7	1.0	0.5	87	26	14	20	0.28	0.2	50	0.02	0.01	1	0.21	1.4
	献立合計	90.9	574	341.1	19.2	13.5	4.8	844	307	73	358	1.65	2.7	215	0.29	0.43	15	2.12	4.2
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	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 キムチスープ チヂミ ツナポテトサラダ	キムチスープ	12.4	76	77.9	3.8	2.2	3.2	1022	49	17	51	0.54	0.4	94	0.04	0.07	14	2.61	1.3
	チヂミ	9.1	77	28.8	1.5	3.8	0.8	233	10	5	13	0.11	0.1	10	0.01	0.01	7	0.61	0.6
	ツナポテトサラダ	7.3	103	35.9	1.7	7.6	0.8	144	3	11	34	0.30	0.2	1	0.05	0.02	11	0.36	0.7
	献立合計	93.0	645	333.0	18.1	22.1	6.4	1484	291	70	357	1.55	2.5	184	0.24	0.42	34	3.78	3.0
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	
	中華丼	66.6	340	146.9	9.9	2.7	2.4	476	67	39	155	1.28	1.9	163	0.25	0.12	20	1.20	2.5
牛乳 中華丼 胡瓜のごま塩和え 大学芋	胡瓜のごま塩和え	1.1	8	23.9	0.3	0.3	0.6	193	12	6	11	0.12	0.1	7	0.01	0.01	4	0.49	0.3
	大学芋	20.5	102	27.4	0.5	2.1	0.5	45	16	11	20	0.29	0.1	2	0.04	0.01	12	0.11	0.9
	献立合計	98.1	587	378.2	17.6	13.0	5.0	799	321	77	378	1.73	2.9	250	0.39	0.45	37	2.01	3.8
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
	ランチパン	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
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	クリームシチュー	17.5	189	105.9	7.2	15.5	2.2	509	51	20	109	0.48	0.8	121	0.10	0.13	13	1.28	1.6
	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	3.3	20	30.8	1.0	0.5	0.5	135	17	8	19	0.22	0.1	2	0.02	0.02	11	0.34	0.7
献立合計	93.1	661	302.6	21.5	26.0	4.4	1202	331	67	343	9.09	1.8	131	0.33	0.45	25	3.03	6.0	
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	
	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 五目煮 鯖の塩焼き 鶏とキャベツの炒め物	五目煮	13.4	118	130.0	8.7	3.4	2.3	466	38	25	122	0.61	1.3	113	0.31	0.12	22	1.17	2.0
	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	1.8	17	24.7	1.6	0.6	0.6	135	14	8	19	0.10	0.1	3	0.01	0.01	8	0.34	0.6
献立合計	79.2	653	367.5	28.3	23.1	5.1	725	285	81	483	1.67	3.6	212	0.51	0.60	33	1.84	3.0	
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	
	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 すまし汁 甘ダレ唐揚げ おかか和え	すまし汁	6.2	37	71.3	2.2	0.8	1.8	477	78	24	64	1.85	0.2	119	0.03	0.03	6	1.20	2.1
	甘ダレ唐揚げ	8.8	147	34.9	6.7	8.9	0.9	226	4	10	71	0.24	0.7	16	0.03	0.07	1	0.55	
	おかか和え	1.9	11	39.9	1.0	0.1	0.6	163	22	5	14	0.31	0.1	34	0.02	0.03	6	0.42	0.5
献立合計	81.2	584	336.6	21.1	18.2	5.0	951	334	76	407	2.99	2.8	247	0.21	0.45	16	2.38	2.9	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年10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		
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	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 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	8.2	125	118.1	8.2	6.5	1.9	407	31	44	98	3.06	0.8	84	0.06	0.07	7	1.00	1.5
	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	1.6	45	27.8	1.6	3.5	0.7	153	35	6	24	0.65	0.2	53	0.06	0.04	8	0.38	0.5
	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	74.5	596	350.2	24.1	20.8	5.4	933	369	98	453	4.62	3.2	247	0.26	0.50	18	2.32	2.5
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	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 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	5.3	25	81.7	1.3	0.1	1.4	372	26	9	26	0.20	0.2	111	0.03	0.02	10	0.94	1.4
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	110	26.0	2.6	6.2	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	トッポギ	16.4	110	31.0	5.5	2.1	1.1	286	7	9	49	0.20	0.7	15	0.15	0.06	2	0.72	0.3
	献立合計	88.5	596	328.0	19.8	16.8	4.6	821	267	60	357	1.12	2.7	208	0.35	0.44	15	2.07	2.8
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	42.2	244		5.1	4.2		361	12	14		0.57		1	0.08	0.05		0.91	1.6
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	31.9	194	89.5	9.9	2.4	2.4	557	22	33	116	0.86	1.1	89	0.33	0.09	7	1.41	2.2
	鶏肉のガーリック風味	0.2	83	29.2	6.5	5.8	0.5	101	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	2	0.24	
	白菜のサラダ	3.5	28	35.1	0.5	1.7	0.6	148	14	6	18	0.15	0.1	3	0.02	0.02	6	0.37	0.6
	献立合計	87.6	687	333.9	28.9	21.9	5.0	1252	277	82	389	1.78	2.7	186	0.54	0.54	17	3.14	4.4
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	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 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	17.4	126	134.3	6.5	3.7	2.5	538	33	32	106	0.68	0.8	85	0.09	0.10	23	1.35	2.6
	竹輪の磯辺揚げ	9.2	149	29.8	6.4	9.5	1.0	371	11	9	45	0.09	0.2	1	0.01	0.01		0.91	
	お浸し	1.7	8	35.3	0.4		0.7	191	27	6	12	0.30	0.1	43	0.01	0.02	7	0.49	0.4
	わかめふりかけ	0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
献立合計	84.8	636	388.7	23.9	21.6	6.5	1385	303	82	412	1.65	2.8	208	0.25	0.46	31	3.46	3.5	
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	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 鰯の照り焼き ゆかり和え	さつまい	16.8	113	79.1	5.3	2.7	2.2	499	52	30	88	1.03	0.8	80	0.17	0.08	16	1.25	2.2
	鰯の照り焼き	2.4	113	26.2	8.7	7.0	0.8	122	3	12	55	0.56	0.3	20	0.09	0.14	1	0.32	
	ゆかり和え	2.0	9	39.9	0.4		0.8	195	29	6	15	0.29	0.1	36	0.01	0.02	9	0.50	0.5
	献立合計	85.4	623	335.6	25.5	18.2	5.4	901	314	85	416	2.47	3.0	215	0.41	0.57	27	2.27	3.1
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	78.0	404	111.1	9.0	5.1	2.9	678	36	40	150	1.53	1.9	111	0.16	0.09	6	1.72	3.2
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	2.0	38	28.5	2.0	2.6	0.4	59	9	7	29	0.23	0.1	1	0.02	0.02	9	0.14	0.5
	献立合計	97.4	702	344.4	23.9	22.9	5.1	872	275	77	433	2.12	3.5	191	0.59	0.48	17	2.19	3.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年10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		
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	10.2	63	83.6	3.7	0.9	1.7	455	26	13	47	0.31	0.4	77	0.04	0.04	10	1.15	1.3
牛乳 ビーフンスープ 麻婆井 いかのチリソース	麻婆井	64.4	342	76.1	10.9	3.7	2.2	377	161	61	216	5.04	1.6	15	0.22	0.07	1	0.90	2.9
	いかのチリソース	2.9	47	40.1	7.4	0.5	1.2	325	7	24	103	0.10	42.0	11	0.03	0.02	1	0.84	0.1
	献立合計	87.4	590	379.8	28.8	12.9	6.6	1241	421	119	558	5.49	44.9	181	0.37	0.44	15	3.09	4.4
	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	49.0	273		5.4	4.3		362	21	18		0.70	0.6	1	0.11	0.06	4	0.91	2.4
	牛乳 おさつロール	4.9	53	81.3	3.4	2.2	1.9	575	18	11	43	0.24	0.5	73	0.11	0.05	10	1.46	1.2
牛乳 おさつロール 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	4.6	43	24.7	1.2	2.2	0.5	124	5	7	24	0.15	0.1	3	0.02	0.01	2	0.31	0.3
	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	85.9	718	321.4	22.0	29.9	5.1	1407	459	69	405	3.45	2.6	258	0.37	0.49	25	3.57	5.1
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	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 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	5.1	37	82.4	3.4	0.6	2.0	549	45	17	47	0.53	0.4	162	0.04	0.06	10	1.41	1.6
	鱈の唐揚げ	1.7	83	21.3	5.5	5.8	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	4.5	83	49.8	7.5	3.7	1.0	183	16	15	83	0.34	1.1	2	0.26	0.09	3	0.45	0.5
	献立合計	75.2	590	344.4	27.5	18.6	5.0	853	310	78	453	1.65	3.6	244	0.48	0.51	15	2.15	2.4
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	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 中華スープ 春巻き テジプルコギ	中華スープ	5.0	52	91.4	5.0	1.5	2.0	466	98	28	92	2.15	0.5	104	0.04	0.06	10	1.19	1.7
	春巻き	11.1	84	20.2	1.2	4.3	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	4.9	57	42.5	4.6	2.1	0.9	205	9	9	53	0.22	0.7	4	0.15	0.06	3	0.51	0.5
	献立合計	85.2	582	344.6	21.9	16.4	5.2	920	385	77	416	3.60	3.0	195	0.35	0.45	16	2.33	4.9
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	58.2	269	11.2	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 ご飯 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	11.1	110	124.9	7.4	4.7	2.5	457	146	46	163	3.88	1.3	120	0.07	0.11	8	1.14	3.7
	切干大根の炒め物	2.7	30	12.8	1.0	1.7	0.8	139	22	13	18	0.34	0.2	35	0.04	0.03	4	0.35	0.9
	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	84.6	588	352.6	22.7	17.3	5.7	787	416	98	477	5.25	3.7	261	0.27	0.55	15	2.22	5.1	
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	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 みぞれ汁 鯖の生姜揚げ ごぼうの味噌炒め	みぞれ汁	4.1	61	81.7	5.8	2.4	1.7	441	24	15	74	0.32	0.9	81	0.21	0.09	10	1.10	1.2
	鯖の生姜揚げ	5.9	187	25.7	7.1	14.3	0.8	148	4	13	90	0.43	0.4	18	0.06	0.14		0.40	
	ごぼうの味噌炒め	4.9	38	29.8	1.8	1.2	0.6	127	17	14	29	0.34	0.4	37	0.02	0.03	1	0.31	1.3
	献立合計	78.8	674	328.1	25.7	26.4	4.9	802	275	79	451	1.70	3.5	214	0.43	0.58	14	2.02	2.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年10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		
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	53.9	297		5.8	4.6		397	41	19		1.19	0.7		0.09	0.06		1.01	1.7
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	19.8	155	90.4	6.5	5.9	2.4	595	29	31	94	0.87	0.6	92	0.12	0.08	15	1.51	2.6
	白身魚のバーベキューソース	12.7	156	42.0	6.5	8.7	1.0	247	14	13	63	0.36	0.2	16	0.03	0.05	1	0.62	0.8
	フルーツミックス	6.9	29	32.8	0.2		0.1	1	2	2	3	0.10	0.1	8	0.01	0.01	2		0.3
	献立合計	106.2	707	270.1	23.2	19.4	6.0	1305	722	65	667	2.51	2.1	116	0.29	20.20	18	3.26	5.8
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	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 豚汁 鶏肉の照り焼き のり和え かぼちゃプリンタルト	豚汁	5.7	75	64.5	5.9	3.1	1.9	501	35	22	82	0.77	0.9	73	0.17	0.08	5	1.25	1.4
	鶏肉の照り焼き	1.5	87	29.4	6.6	5.6	0.8	199	3	9	67	0.19	0.7	16	0.03	0.07	1	0.49	
	のり和え	2.3	10	40.0	0.7	0.1	0.8	194	31	8	19	0.36	0.1	49	0.02	0.03	10	0.50	0.7
	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	86.5	681	332.6	26.1	24.1	5.6	1016	352	83	460	2.10	3.7	236	0.37	0.56	19	2.53	3.4