

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年10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(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 鶏団子スープ 肉まん こんにゃくきんぴら	鶏団子スープ	4.8	48	80.2	3.1	1.8	1.6	454	34	12	34	0.39	0.3	73	0.03	0.04	10	1.15	1.0
	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	3.6	23	25.1	0.6	0.8	0.4	74	22	12	17	0.24	0.2	43	0.01	0.01	1	0.18	1.2
	献立合計	81.7	526	321.0	17.9	13.0	4.4	751	297	66	339	1.46	2.5	195	0.27	0.42	13	1.88	3.8
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	46.2	213	8.9	3.6	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
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	10.5	64	66.2	3.3	1.9	2.7	871	41	14	44	0.46	0.4	80	0.03	0.06	12	2.22	1.1
	チヂミ	8.8	76	28.5	1.5	3.8	0.8	218	10	5	13	0.11	0.1	10	0.01	0.01	7	0.57	0.6
	ツナポテトサラダ	6.3	96	30.7	1.5	7.4	0.7	135	3	10	30	0.26	0.2	1	0.04	0.02	9	0.34	0.6
	献立合計	81.7	588	314.3	16.6	21.5	5.8	1308	283	63	334	1.34	2.3	170	0.21	0.41	30	3.34	2.7
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	56.6	289	124.8	8.4	2.3	2.1	406	57	34	132	1.09	1.6	139	0.21	0.10	17	1.03	2.1
	胡瓜のごま塩和え	0.9	7	20.3	0.3	0.3	0.5	166	10	5	10	0.10	0.1	6	0.01	0.01	3	0.42	0.3
	大学芋	17.5	87	23.3	0.5	1.8	0.4	38	14	9	17	0.25	0.1	1	0.04	0.01	10	0.09	0.8
	献立合計	84.9	520	348.5	16.0	12.2	4.5	695	307	68	350	1.48	2.6	224	0.34	0.43	32	1.75	3.2
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	38.4	222		4.7	3.9		329	11	13		0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5
	クリームシチュー	14.8	161	90.1	6.1	13.2	1.8	435	43	17	93	0.41	0.7	103	0.08	0.10	11	1.10	1.4
	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	2.8	17	26.2	0.8	0.4	0.5	117	14	7	17	0.19	0.1	2	0.02	0.02	9	0.29	0.6
献立合計	82.3	585	282.1	19.4	22.8	4.0	1044	318	61	324	8.88	1.7	112	0.30	0.42	21	2.64	5.4	
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	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
	五目煮	11.4	100	110.5	7.4	2.9	2.0	396	32	21	104	0.52	1.1	96	0.26	0.10	19	1.00	1.7
	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	1.5	14	21.0	1.4	0.5	0.5	115	12	7	16	0.09	0.1	2	0.01	0.01	7	0.29	0.5
献立合計	69.2	597	342.7	26.1	22.4	4.6	635	277	74	452	1.49	3.2	194	0.45	0.57	28	1.61	2.5	
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	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
	すまし汁	5.3	32	60.6	1.9	0.7	1.5	405	66	20	54	1.57	0.2	101	0.02	0.03	5	1.02	1.8
	甘ダレ唐揚げ	7.5	125	29.6	5.7	7.6	0.8	194	3	9	60	0.21	0.6	13	0.02	0.06	1	0.48	
	おかか和え	1.6	9	33.9	0.9	0.1	0.5	141	19	5	12	0.26	0.1	29	0.01	0.02	5	0.36	0.4
献立合計	70.9	519	313.2	19.0	16.7	4.5	825	318	68	375	2.56	2.5	222	0.19	0.43	14	2.06	2.5	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年10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		
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	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 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	6.9	106	100.4	6.9	5.5	1.7	348	27	37	83	2.60	0.7	71	0.05	0.06	6	0.86	1.3
	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	1.4	38	23.6	1.4	2.9	0.6	133	30	5	21	0.55	0.2	45	0.05	0.03	7	0.33	0.5
	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	65.2	534	326.9	22.0	19.2	4.9	828	358	88	425	3.98	2.9	225	0.23	0.49	16	2.07	2.2
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	39.3	182	7.9	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 野菜スープ 蓮根のはさみ揚げ トッポギ	野菜スープ	4.5	21	69.4	1.1	0.1	1.2	317	22	8	22	0.17	0.1	94	0.03	0.02	8	0.80	1.2
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	102	26.0	2.6	5.3	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	トッポギ	13.9	93	26.4	4.7	1.7	1.0	243	6	8	42	0.17	0.6	13	0.13	0.05	2	0.61	0.3
	献立合計	78.3	536	309.7	18.2	15.5	4.2	722	262	55	337	0.99	2.4	189	0.32	0.43	13	1.82	2.5
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	
	コッペパン	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
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	27.1	165	76.1	8.4	2.0	2.1	478	19	28	99	0.73	1.0	76	0.28	0.08	6	1.21	1.9
	鶏肉のガーリック風味	0.2	70	24.9	5.5	4.9	0.4	86	2	7	55	0.14	0.5	13	0.03	0.06	2	0.20	
	白菜のサラダ	2.9	24	29.9	0.5	1.4	0.5	128	12	5	15	0.13	0.1	2	0.01	0.02	5	0.32	0.5
	献立合計	74.6	597	310.9	25.4	19.7	4.5	1071	269	72	360	1.50	2.4	170	0.46	0.51	14	2.69	3.7
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	39.3	182	7.9	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 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	14.8	107	114.1	5.5	3.1	2.2	458	28	27	90	0.58	0.7	72	0.08	0.09	19	1.15	2.2
	竹輪の磯辺揚げ	7.8	127	25.3	5.4	8.1	0.9	317	9	8	38	0.08	0.2	1	0.01	0.01		0.78	
	お浸し	1.5	7	30.0	0.4		0.6	165	23	5	10	0.26	0.1	36	0.01	0.02	6	0.42	0.4
	わかめふりかけ	0.3	1		0.1		0.5	170	2	1	1	0.04		1				0.43	0.1
献立合計	73.5	561	357.4	21.3	19.6	5.7	1195	292	73	379	1.41	2.5	188	0.22	0.43	27	2.98	3.0	
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	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 鰯の照り焼き ゆかり和え	さつまい	14.3	96	67.2	4.5	2.3	1.9	424	44	25	75	0.88	0.7	68	0.14	0.07	13	1.06	1.9
	鰯の照り焼き	2.1	112	25.9	8.7	7.0	0.7	105	3	12	55	0.55	0.3	20	0.09	0.14	1	0.28	
	ゆかり和え	1.7	8	33.9	0.3		0.7	168	25	5	12	0.25	0.1	31	0.01	0.02	7	0.43	0.4
献立合計	74.5	568	315.9	24.0	17.7	4.9	783	301	77	390	2.19	2.7	197	0.38	0.55	24	1.97	2.6	
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	66.3	343	94.5	7.6	4.4	2.5	578	30	34	127	1.30	1.6	94	0.13	0.07	5	1.46	2.7
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	1.7	33	24.2	1.7	2.2	0.3	49	8	6	25	0.20	0.1	1	0.02	0.01	7	0.12	0.4
	献立合計	85.4	636	323.4	22.3	21.7	4.6	763	268	70	406	1.86	3.2	174	0.56	0.46	15	1.91	3.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年10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		
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	8.7	53	71.1	3.1	0.7	1.4	386	23	11	40	0.27	0.4	65	0.03	0.04	9	0.98	1.1
牛乳 麻婆井 麻婆井 いかのチリソース	麻婆井	54.7	291	64.7	9.3	3.1	1.9	320	137	52	184	4.28	1.4	13	0.19	0.06	1	0.76	2.5
	いかのチリソース	2.4	40	34.1	6.3	0.4	1.0	278	6	20	88	0.09	35.7	10	0.02	0.02	1	0.72	0.1
	献立合計	75.8	522	349.9	25.5	12.1	5.8	1070	392	104	503	4.67	38.3	166	0.33	0.42	13	2.67	3.7
	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	40.1	223		4.4	3.5		296	18	15		0.58	0.5	1	0.09	0.05	4	0.75	2.0
	牛乳 おさつロール	4.2	45	69.1	2.9	1.9	1.7	490	16	9	37	0.21	0.4	62	0.10	0.04	8	1.25	1.0
牛乳 かぶのスープ かぶのスープ かぼちゃコロケ 米粉マカロニのマリネ 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
	かぼちゃコロケ	3.9	37	21.0	1.0	1.9	0.4	109	5	6	20	0.12	0.1	2	0.02	0.01	2	0.28	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	75.6	654	305.5	20.3	28.4	4.7	1243	452	63	395	3.26	2.4	246	0.33	0.47	22	3.15	4.5
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	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 わかめスープ わかめスープ 鰯の唐揚げ 鰯の唐揚げ 豚肉のりんごソース炒め	わかめスープ	4.3	31	70.0	2.9	0.5	1.7	469	38	14	40	0.45	0.3	138	0.04	0.05	9	1.20	1.3
	鰯の唐揚げ	1.7	77	21.3	5.5	5.1	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	3.9	70	42.3	6.4	3.2	0.8	155	14	12	71	0.29	1.0	1	0.22	0.08	2	0.38	0.4
	献立合計	66.1	530	323.0	25.3	17.2	4.5	746	301	71	424	1.44	3.3	219	0.42	0.49	13	1.88	2.1
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	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 中華スープ 中華スープ 春巻き 春巻き テジプルコギ	中華スープ	4.2	44	77.7	4.3	1.3	1.7	396	83	24	78	1.83	0.4	88	0.04	0.05	8	1.01	1.5
	春巻き	11.1	80	20.2	1.2	4.0	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	4.2	49	36.1	3.9	1.8	0.7	174	8	8	45	0.19	0.6	4	0.13	0.05	3	0.44	0.4
	献立合計	75.9	526	323.0	19.8	15.4	4.7	819	369	69	385	3.17	2.7	179	0.31	0.43	14	2.07	4.5
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	49.7	229	9.5	3.9	0.6	0.3	1	3	15	61	0.51	0.9		0.05	0.01			0.3
牛乳 肉豆腐 肉豆腐 切干大根の炒め物 切干大根の炒め物 ミニオムレツ ミニオムレツ かつおふりかけ	肉豆腐	9.4	94	106.2	6.3	4.0	2.1	388	124	39	139	3.30	1.1	102	0.06	0.09	7	0.97	3.1
	切干大根の炒め物	2.3	26	10.8	0.9	1.5	0.7	120	18	11	15	0.28	0.2	30	0.03	0.03	4	0.30	0.8
	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	74.0	527	330.3	20.7	16.2	5.2	700	391	87	439	4.53	3.3	238	0.24	0.53	13	2.00	4.3	
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	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 みぞれ汁 みぞれ汁 鯖の生姜揚げ 鯖の生姜揚げ ごぼうの味噌炒め	みぞれ汁	3.5	52	69.5	4.9	2.1	1.5	375	21	13	63	0.28	0.8	69	0.18	0.08	8	0.94	1.0
	鯖の生姜揚げ	5.0	159	21.8	6.0	12.1	0.7	126	3	11	76	0.37	0.3	15	0.05	0.12		0.34	
	ごぼうの味噌炒め	4.2	32	25.3	1.5	1.1	0.5	108	14	12	25	0.29	0.4	31	0.02	0.02	1	0.27	1.1
	献立合計	68.8	595	306.0	22.9	23.6	4.3	694	268	70	412	1.45	3.1	193	0.37	0.54	12	1.75	2.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年10月分

小学1・2年生用

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	44.9	248		4.8	3.9		331	35	16		0.99	0.6		0.08	0.05		0.84	1.5
乳酸菌飲料 黒糖パン チキンビーンズ 白身魚フライ フルーツミックス	チキンビーンズ	16.9	132	76.9	5.5	5.0	2.1	506	25	26	80	0.73	0.5	79	0.10	0.07	12	1.28	2.2
	白身魚フライ	12.4	154	40.4	6.4	8.7	0.9	228	13	13	62	0.34	0.2	15	0.03	0.05	1	0.57	0.7
	フルーツミックス	5.9	24	27.9	0.1		0.1	1	1	2	2	0.09	0.1	7	0.01	0.01	2		0.3
	献立合計	92.9	628	250.1	21.2	17.7	5.6	1131	710	56	652	2.15	1.9	101	0.26	20.17	16	2.82	5.1
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		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 豚汁 鶏肉の照り焼き のり 和え かぼちゃプリンタルト	豚汁	4.9	64	54.8	5.1	2.6	1.6	426	30	19	69	0.66	0.8	62	0.14	0.07	4	1.07	1.2
	鶏肉の照り焼き	1.3	74	25.0	5.6	4.8	0.7	169	2	8	57	0.16	0.6	13	0.02	0.06	1	0.41	
	のり 和え	1.9	9	34.0	0.6	0.1	0.7	167	26	7	16	0.30	0.1	42	0.01	0.03	8	0.43	0.6
	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	77.4	620	310.9	23.5	22.7	5.0	884	342	75	426	1.83	3.3	215	0.34	0.53	17	2.20	3.0