

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年9月分

小学5・6年生用

1頁

献立名	料理名	（一人当たり栄養素）																	
		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(水) 昼	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 鶏すき 揚げ餃子 人参しりしり	鶏すき	13.6	141	164.2	8.9	5.9	2.6	591	104	34	139	1.34	1.1	32	0.09	0.11	14	1.47	2.5
	揚げ餃子	7.2	89	22.1	2.8	5.1	0.5	135	9	6	27	0.18	0.3	3	0.07	0.02	2	0.32	0.6
	人参しりしり	2.5	34	26.6	1.5	2.1	0.6	141	7	5	23	0.16	0.1	166	0.02	0.02	1	0.36	0.6
	献立合計	94.9	686	405.4	24.9	21.7	5.5	952	350	84	456	2.36	3.4	279	0.33	0.47	19	2.36	4.1
	2日(木) 昼	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 コッペパン	コッペパン	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
牛乳 コッペパン カレーポトフ ミートボール マカロニサラダ いちごジャム	カレーポトフ	13.4	95	130.3	4.8	2.7	2.2	529	32	22	67	0.43	0.7	85	0.17	0.06	33	1.34	2.3
	ミートボール	5.1	98	30.8	6.2	5.6	1.2	352	4	9	43	0.23	0.3	20	0.02	0.04	1	0.89	0.1
	米粉マカロニサラダ+胡麻クリームドレッシング*	5.0	24	24.8	0.4	0.3	0.6	163	21	7	17	0.25	0.1	54	0.02	0.02	4	0.41	0.4
	いちごジャム	5.3	21	4.6				1	1	1	2	0.01						3	0.1
	献立合計	88.7	664	370.5	24.3	21.5	5.5	1556	297	75	321	1.64	2.0	238	0.38	0.49	43	3.93	4.8
3日(金) 昼	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	70.6	363	146.8	10.8	3.0	2.7	566	69	42	165	1.37	2.1	146	0.27	0.12	20	1.43	2.3
	牛乳 中華丼 ユーリンチー ブロックゼリー	ユーリンチー	9.5	199	50.7	9.7	13.0	1.3	309	7	15	103	0.36	1.0	23	0.04	0.11	3	0.76
ブロックゼリー	11.2	38	34.6			0.2	10				26	1.06						0.05	1.5
献立合計	101.2	739	412.0	27.3	23.9	5.6	969	303	77	485	2.82	3.9	247	0.39	0.54	24	2.44	4.0	
6日(月) 昼	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 厚揚げのそぼろ煮 里芋コロッケ のり和え	厚揚げのそぼろ煮	11.7	129	142.3	10.1	4.6	2.5	496	37	55	120	3.66	1.0	85	0.28	0.08	10	1.24	2.0
	里芋コロッケ	12.7	149	31.5	3.3	9.5	0.7	161	112	11	32	0.35	0.3	11	0.04	0.02	1	0.40	0.9
	のり和え	3.2	14	31.8	0.8	0.1	0.8	227	16	8	17	0.18	0.1	42	0.02	0.03	13	0.57	0.9
	献立合計	99.5	716	397.5	25.9	22.7	5.7	969	395	112	436	4.87	3.2	216	0.48	0.46	26	2.42	4.1
	7日(火) 昼	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 春雨スープ くじらのノルウェー煮 中華サラダ	中華スープ	11.7	82	82.9	3.9	2.2	2.2	637	46	14	50	0.55	0.4	142	0.14	0.06	11	1.63	1.1
	鯨のノルウェー煮	12.0	147	51.4	13.2	4.8	1.5	396	7	18	118	1.30	0.6	7	0.03	0.11	1	1.02	0.1
	中華サラダ+中華ドレッシング	4.1	32	34.0	1.5	1.2	0.8	230	7	7	23	0.12	0.1		0.02	0.02	3	0.57	0.7
	献立合計	99.8	686	360.3	30.3	16.8	6.3	1348	291	79	458	2.66	3.1	227	0.33	0.52	17	3.42	2.3
8日(水) 昼	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 なめこ汁 鮭の塩焼き 豚肉のスタミナ炒め	なめこ汁	9.8	72	100.4	4.0	2.5	2.5	584	140	43	124	3.32	0.5	46	0.04	0.05	11	1.47	3.2
	鮭の塩焼き		80	26.6	7.8	5.0	0.6	15	7	11	100	0.12	0.2	64	0.05	0.05		0.04	
	豚肉のスタミナ炒め	5.3	94	62.3	8.7	4.1	1.1	210	17	17	95	0.39	1.3	18	0.30	0.11	4	0.52	0.7
	献立合計	87.1	671	381.3	32.1	20.1	6.0	894	396	110	587	4.52	3.9	207	0.54	0.54	18	2.23	4.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年9月分

小学5・6年生用

2頁

献立名	料理名	（一人当たり栄養素）																		
		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			
9日(木) 昼	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		
	レーズンパン	37.0	200	7.8	5.1	3.0	0.3	1	64	14	35	0.55	0.4						1.5	
牛乳 レーズンパン きのこのクリームパスタ ささみフライ キャベツのサラダ+玉葱ドレッシング	きのこのクリームパスタ	23.1	182	90.4	5.5	12.6	2.2	599	49	23	111	0.46	0.8	28	0.15	0.11	5	1.51	1.7	
	ささみフライ	9.1	131	28.2	6.5	7.5	0.6	118	4	11	62	0.19	0.2	3	0.04	0.03	1	0.30	0.3	
	キャベツのサラダ+玉葱ドレッシング	4.1	32	40.3	0.6	1.9	0.7	173	17	6	14	0.14	0.1	43	0.02	0.02	14	0.44	0.8	
	献立合計	83.2	683	346.8	24.5	32.8	5.3	975	360	75	414	1.38	2.4	153	0.35	0.49	22	2.47	4.3	
10日(金) 昼	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	66.3	306	13.3	5.2	0.8	0.3	1	4	20	81	0.69	1.2		0.07	0.02			0.4	
牛乳 チャプチェ井 わかめスープ ごま団子	わかめスープ	5.7	30	95.2	2.2	0.1	2.3	656	57	18	37	0.59	0.3	153	0.03	0.04	13	1.68	1.6	
	チャプチェ	11.5	102	39.8	4.6	4.1	1.1	290	12	10	55	0.33	1.1	51	0.03	0.06	2	0.73	0.7	
	ごま団子	14.6	95	12.1	1.1	3.7	0.1	3	2	7	17	0.15	0.1		0.02			0.01	0.2	
	献立合計	108.1	671	340.5	19.9	16.5	5.2	1034	302	75	381	1.80	3.6	282	0.24	0.43	17	2.62	2.9	
13日(月) 昼	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	
	ナン	31.5	182	28.6	5.0	4.0	0.8	265	7	11	28	0.42	0.4		0.04	0.02		0.70	1.2	
ご飯 飲むヨーグルト 米粉カレー ミニウインナー ツナのマリネ	米粉カレーライス	26.2	193	116.2	6.3	7.0	3.1	803	38	29	95	1.07	0.8	136	0.09	0.08	16	2.03	2.8	
	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	2.0	49	35.3	2.0	3.8	0.8	188	25	8	29	0.42	0.1	81	0.02	0.03	6	0.48	0.4	
	献立合計	86.0	611	346.0	21.2	20.2	6.4	1420	320	70	367	9.67	2.2	224	0.28	0.39	22	3.63	6.4	
14日(火) 昼	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	48.8	225	9.8	3.9	0.6	0.3	1	3	15	59	0.51	0.9		0.05	0.01			0.3	
牛乳 減量ご飯 醤油ラーメン 肉野菜炒め かつおふりかけ	醤油ラーメン	33.6	219	149.4	10.1	4.9	3.0	788	37	21	68	0.59	0.8	171	0.16	0.09	10	2.00	1.5	
	肉野菜炒め	1.6	55	37.7	4.1	3.5	0.9	234	12	9	44	0.17	0.4	10	0.03	0.05	10	0.58	0.4	
	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	94.8	643	377.0	25.4	16.8	5.9	1107	287	65	363	1.36	2.9	260	0.33	0.47	23	3.05	2.3	
15日(水) 昼	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 鶏団子の澄し汁 鯖の生姜揚げ おかか和え	鶏団子のすまし汁	5.7	75	68.0	4.6	3.8	1.8	523	28	18	52	0.36	0.4	115	0.03	0.04	7	1.31	1.2	
	鯖の生姜揚げ	6.8	215	29.5	8.2	16.4	0.9	179	4	13	100	0.46	0.4	20	0.06	0.16		0.48		
	おかか和え	2.9	13	39.8	0.5	0.1	0.8	202	17	5	16	0.14	0.1	44	0.01	0.01	7	0.51	0.6	
	献立合計	87.0	727	329.7	24.9	28.8	5.2	989	280	76	434	1.63	2.8	258	0.26	0.54	16	2.51	2.2	
16日(木) 昼	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		
	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	
牛乳 ランチパン ミネストローネ 鶏肉のマーマレードソース 大根サラダ+胡麻ドレッシング	ポークビーンズ	17.8	140	104.1	4.4	5.7	2.4	577	26	21	67	0.57	0.6	99	0.16	0.06	19	1.46	1.9	
	鶏肉のマーマレードソース	3.2	106	34.7	7.6	6.6	0.8	216	3	10	76	0.19	0.7	18	0.03	0.08	2	0.53		
	大根サラダ+胡麻ドレッシング	2.8	44	39.9	0.5	3.5	0.6	127	14	7	15	0.15	0.1	3	0.01	0.01	5	0.31	0.6	
	献立合計	79.7	694	358.7	24.8	28.2	5.2	1399	283	74	348	1.58	2.3	199	0.37	0.52	27	3.50	4.3	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年9月分

小学5・6年生用

3頁

献立名	料理名	（一人当たり栄養素）																	
		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		
17日(金) 昼	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 キャベツの甘味噌炒め 鱈の唐揚げ フルーツ白玉	キャベツの甘味噌炒め	15.2	120	153.5	8.1	3.2	2.7	630	54	30	111	0.72	1.2	129	0.26	0.11	38	1.58	2.8
	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	
	フルーツ白玉	16.8	73	37.4	0.8	0.1	0.1	1	2	2	7	0.22	0.2	7	0.01	0.01	3		0.2
	献立合計	105.4	705	404.6	26.1	18.3	4.9	753	306	80	449	1.80	3.6	216	0.46	0.48	43	1.87	3.3
21日(火) 昼	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	53.5	247	10.3	4.2	0.6	0.3	1	3	16	66	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3
牛乳 減量ご飯 里芋の煮物 うさぎ型ハンバーグ ゆかり和え 月見団子	里芋の煮物	15.4	128	132.4	7.9	3.9	2.2	470	34	23	102	0.60	0.7	111	0.07	0.07	7	1.18	2.4
	うさぎ型ハンバーグ	6.7	88	27.7	5.2	4.5	0.9	184	55	15	79	5.45	0.4	9	0.05	0.05	1	0.45	1.2
	ゆかり和え	3.3	15	31.5	0.5	0.1	0.7	224	14	6	11	0.11	0.1	28	0.01	0.01	12	0.57	0.6
	月見団子	10.3	45	9.1	0.5	0.1			1	2	8	0.06	0.1		0.01				
献立合計	99.1	660	391.1	25.2	17.0	5.7	963	333	82	457	6.81	3.1	227	0.28	0.45	22	2.40	4.6	
22日(水) 昼	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 卵入り中華スープ 韓国風焼肉 春巻き	卵スープ	6.8	65	106.4	4.5	2.5	1.9	522	41	15	73	0.71	0.5	123	0.06	0.13	19	1.33	1.8
	韓国風焼肉	5.2	72	55.0	4.9	3.9	2.1	605	40	15	59	0.66	1.2	50	0.04	0.07	10	1.54	0.6
	春巻き	15.8	142	28.9	1.8	8.7	0.9	235	69	5	19	0.90	0.1	13	0.02	0.01	2	0.60	3.4
	献立合計	99.3	702	382.8	22.8	23.7	6.6	1446	380	74	418	2.95	3.8	264	0.26	0.54	32	3.68	6.1
24日(金) 昼	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 キムチ豆腐 鶏肉のスパイス焼き ツナのわかめ和え	豆腐チゲ	15.4	123	142.2	9.1	4.6	4.4	1126	181	56	193	4.59	1.1	88	0.23	0.12	14	2.84	4.1
	鶏肉のスパイス焼き	0.2	105	35.7	8.4	7.3	0.8	167	3	10	83	0.21	0.8	20	0.04	0.09	2	0.40	0.1
	ツナのわかめ和え	1.9	23	21.5	1.2	1.3	0.6	162	8	6	19	0.15	0.1	6	0.01	0.01	2	0.41	0.3
	献立合計	89.0	674	391.8	30.3	21.7	7.5	1540	423	111	561	5.63	4.0	192	0.42	0.55	20	3.86	4.9
27日(月) 昼	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 菜っ葉ご飯 大根の生姜煮 蒸し焼売 チンゲンサイのソテー	豚肉と大根の生姜煮	10.3	136	136.6	8.5	6.7	2.1	429	39	50	105	3.54	0.8	97	0.07	0.08	8	1.06	1.9
	蒸ししゅうまい	7.1	66	22.8	3.0	2.6	0.5	144	6	8	34	0.25	0.3		0.10	0.03	1	0.36	0.5
	切干大根のソテー	3.2	44	24.8	2.2	2.7	0.9	165	37	12	35	0.47	0.2	29	0.03	0.03	5	0.41	0.9
	青菜ふりかけ	0.5	2		0.1		0.5	196	3		1	0.03		3				0.50	0.1
献立合計	93.1	673	376.2	25.4	20.5	5.9	1018	316	109	443	4.97	3.3	208	0.34	0.46	16	2.53	3.8	
28日(火) 昼	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	44.6	206	8.6	3.5	0.5	0.2	1	3	13	55	0.46	0.8		0.05	0.01			0.3
牛乳 減量ご飯 カレーうどん いかの天ぷら 塩ぼん酢あえ	カレーうどん	24.7	179	106.8	8.5	5.1	2.8	718	42	27	104	0.81	1.1	86	0.21	0.09	6	1.83	2.3
	いかの天ぷら	7.6	147	23.3	4.8	10.6	0.9	231	14	12	86	0.08	0.3		0.01	0.01		0.60	0.1
	塩ぼん酢あえ	3.7	15	50.1	0.5	0.1	0.9	227	21	7	22	0.20	0.1	4	0.03	0.02	9	0.57	0.8
	献立合計	90.4	685	368.9	24.1	24.0	6.3	1261	306	79	458	1.59	3.2	168	0.38	0.44	17	3.21	3.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年9月分

小学5・6年生用

4頁

献立名	料理名	(一人当たり栄養素)																	
		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(水) 昼	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 みそ団子汁 卵焼き 胡麻和え 海苔ふりかけ	団子汁	16.8	129	86.3	5.9	4.0	2.2	596	46	26	86	1.08	0.8	94	0.04	0.07	7	1.49	1.9
	卵焼き	2.8	65	38.4	4.5	3.7	0.7	167	18	5	65	0.65	0.5	53		0.15		0.45	0.1
	ごま和え	2.2	12	38.2	0.4	0.2	0.9	225	40	9	15	0.43	0.1	84	0.01	0.03	8	0.58	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	94.7	635	355.4	22.7	16.6	5.9	1197	341	78	433	2.91	3.3	309	0.20	0.57	18	3.04	3.0
30日(木) 昼	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	
	オリーブパン	45.0	257		5.7	4.0		394	13	15		0.64	0.6	1	0.10	0.06		1.00	1.8
牛乳 オリーブパン 野菜スープ 白身魚フライ カレーキャベツ スイートポテト	野菜スープ	5.9	74	94.2	3.6	4.1	1.8	503	29	14	54	0.32	0.6	5	0.11	0.05	12	1.27	1.3
	白身魚フライ	12.0	152	34.8	6.3	8.7	0.8	194	10	12	58	0.28	0.2	13	0.03	0.05		0.48	0.6
	カレーキャベツ	1.7	16	30.9	1.4	0.5	0.4	94	13	6	18	0.10	0.1	1	0.02	0.01	12	0.23	0.6
	スイートポテト	11.4	60	16.4	0.3	1.5	0.3	16	32	6	12	0.48	0.1	1	0.03	0.01	7	0.03	0.9
	献立合計	85.9	698	356.4	24.1	26.6	4.9	1286	323	73	332	1.86	2.3	99	0.37	0.49	33	3.22	5.2