

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年9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(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	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 鶏すき 揚げ餃子 人参しりしり	鶏すき	11.8	123	142.8	7.8	5.2	2.3	514	91	30	121	1.16	1.0	28	0.08	0.09	12	1.28	2.2
	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	2.2	29	23.1	1.3	1.8	0.5	122	6	4	20	0.14	0.1	144	0.02	0.02	1	0.31	0.6
	献立合計	85.1	628	379.0	22.9	20.6	5.0	857	335	77	425	2.08	3.1	253	0.30	0.45	17	2.12	3.7
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	
	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 カレーポトフ ミートボール 米粉マカロニサラダ+胡麻クリームドレッシング マカロニサラダ いちごジャム	カレーポトフ	11.7	83	113.3	4.2	2.3	1.9	460	27	19	58	0.38	0.6	74	0.15	0.05	28	1.17	2.0
	ミートボール	4.8	97	30.0	6.1	5.6	1.1	333	4	8	43	0.22	0.3	20	0.02	0.04	1	0.84	0.1
	米粉マカロニサラダ+胡麻クリームドレッシング	4.4	21	21.5	0.4	0.3	0.5	140	18	6	15	0.22	0.1	47	0.02	0.02	4	0.36	0.3
	いちごジャム	5.3	21	4.6				1	1	1	2	0.01					3		0.1
献立合計	82.1	625	349.5	23.1	20.7	5.0	1412	289	70	309	1.49	1.9	220	0.35	0.48	39	3.56	4.3	
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	61.4	316	127.6	9.4	2.6	2.3	493	60	36	143	1.19	1.8	127	0.24	0.11	17	1.25	2.0
牛乳 中華丼 ユーリンチー ブロックゼリー	ユーリンチー	8.2	173	44.0	8.5	11.3	1.1	267	6	13	89	0.31	0.8	20	0.04	0.09	2	0.65	0.1
	ブロックゼリー	9.8	33	30.1			0.2	8			23	0.92						0.04	1.3
	献立合計	89.2	660	381.8	24.6	21.8	5.0	852	293	70	447	2.46	3.5	225	0.36	0.51	22	2.14	3.5
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	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 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	10.2	112	123.7	8.8	4.0	2.1	430	32	48	104	3.18	0.8	74	0.24	0.07	9	1.07	1.7
	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	2.8	12	27.7	0.7	0.1	0.7	195	14	7	15	0.16	0.1	36	0.02	0.02	12	0.49	0.8
献立合計	89.8	662	373.3	23.8	22.0	5.2	871	388	102	409	4.29	3.0	199	0.44	0.44	23	2.17	3.7	
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	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 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	10.2	71	72.1	3.4	1.9	1.9	554	40	13	43	0.48	0.4	124	0.12	0.06	9	1.41	0.9
	鯨のノルウェー煮	10.4	128	44.7	11.5	4.2	1.3	344	6	16	103	1.13	0.5	6	0.03	0.10	1	0.88	0.1
	中華サラダ+中華ドレッシング	3.6	28	29.6	1.3	1.0	0.7	198	6	6	20	0.11	0.1		0.02	0.02	3	0.49	0.6
献立合計	88.4	616	336.8	27.2	15.6	5.6	1181	282	71	424	2.32	2.8	208	0.30	0.49	15	3.00	2.0	
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	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 なめこ汁 鮭の塩焼き 豚肉のスタミナ炒め	なめこ汁	8.5	63	87.3	3.5	2.1	2.2	508	122	37	108	2.89	0.4	40	0.04	0.05	9	1.28	2.8
	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	4.6	82	54.2	7.5	3.6	1.0	183	15	14	83	0.34	1.1	16	0.26	0.10	4	0.45	0.6
	献立合計	77.3	613	358.6	29.9	19.2	5.5	791	375	100	549	3.95	3.5	198	0.49	0.52	16	1.97	3.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年9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			
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	32.3	175	6.8	4.4	2.6	0.3	1	56	13	31	0.48	0.4		0.06	0.03			1.3
牛乳 レーズンパン きのこのクリームパスタ チキンカツ キャベツのサラダ	きのこのクリームパスタ	20.1	158	78.6	4.8	10.9	1.9	520	42	20	96	0.40	0.7	25	0.13	0.09	4	1.32	1.5
	ささみフライ	8.9	122	27.9	6.5	6.6	0.6	108	4	11	62	0.18	0.2	3	0.03	0.03	1	0.28	0.3
	キャベツのサラダ+玉葱ドレッシング	3.6	28	35.1	0.5	1.6	0.6	149	15	6	12	0.12	0.1	37	0.02	0.02	13	0.38	0.7
	献立合計	74.8	621	328.4	23.0	29.6	4.8	863	343	69	393	1.23	2.2	143	0.32	0.48	20	2.19	3.8
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	57.8	267	11.6	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.1		0.06	0.02			0.4
牛乳 チャプチェ丼 わかめスープ ごま団子	わかめスープ	5.0	26	82.8	1.9	0.1	2.0	568	50	16	32	0.51	0.3	133	0.03	0.04	11	1.46	1.4
	チャプチェ	10.0	89	34.6	4.0	3.5	0.9	250	10	8	47	0.29	1.0	44	0.03	0.05	2	0.63	0.6
	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	97.3	615	321.2	18.4	15.8	4.8	907	292	69	359	1.59	3.2	255	0.22	0.41	15	2.29	2.6	
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	22.8	168	101.1	5.5	6.1	2.7	698	33	25	83	0.93	0.7	118	0.08	0.07	14	1.77	2.5
	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	43	30.7	1.7	3.3	0.7	163	22	7	25	0.36	0.1	70	0.02	0.02	5	0.41	0.4
	献立合計	82.3	579	326.2	20.1	18.7	5.8	1290	312	66	351	9.47	2.1	195	0.27	0.37	19	3.30	5.9
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	42.4	196	8.5	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	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	29.2	190	129.9	8.8	4.2	2.6	685	32	18	59	0.51	0.7	149	0.14	0.08	9	1.75	1.3
	肉野菜炒め	1.4	48	32.8	3.5	3.0	0.7	200	10	8	38	0.14	0.4	9	0.02	0.04	9	0.50	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	83.9	578	351.3	23.1	15.6	5.3	970	280	59	341	1.20	2.7	236	0.30	0.45	20	2.71	2.0	
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	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 鶏団子の澄し汁 鯖の生姜揚げ おかか和え	鶏団子のすまし汁	4.9	66	59.1	4.0	3.3	1.6	455	24	15	45	0.31	0.3	100	0.03	0.04	6	1.14	1.0
	鯖の生姜揚げ	5.9	187	25.6	7.1	14.3	0.8	156	3	12	87	0.40	0.4	18	0.06	0.14		0.42	
	おかか和え	2.6	12	34.7	0.5		0.7	174	15	5	14	0.12	0.1	38	0.01	0.01	6	0.44	0.5
献立合計	77.2	651	310.3	22.6	26.0	4.7	870	273	68	403	1.43	2.6	234	0.24	0.51	14	2.20	1.9	
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	42.2	244		5.1	4.2		361	12	14		0.57		1	0.08	0.05		0.91	1.6
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	ポークビーンズ	15.4	122	90.5	3.8	5.0	2.1	502	23	18	58	0.50	0.5	86	0.14	0.06	16	1.27	1.7
	鶏肉のマーマレードソース	2.8	92	30.1	6.6	5.7	0.7	187	2	9	66	0.17	0.6	16	0.03	0.07	1	0.46	
	大根サラダ+胡麻ドレッシング	2.4	38	34.7	0.4	3.0	0.5	109	12	6	13	0.13	0.1	3	0.01	0.01	4	0.26	0.5
	献立合計	72.8	634	335.4	22.7	25.8	4.7	1244	276	67	328	1.40	2.1	184	0.34	0.49	24	3.11	3.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年9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		
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	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 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	13.3	104	133.5	7.1	2.8	2.3	548	47	26	96	0.62	1.0	113	0.23	0.10	33	1.38	2.4
	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	
	フルーツ白玉	14.6	64	32.5	0.7	0.1	0.1	1	2	2	6	0.20	0.1	6	0.01	0.01	3		0.1
	献立合計	93.5	638	378.2	24.3	17.1	4.5	670	298	74	425	1.60	3.3	199	0.41	0.47	38	1.67	2.9
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	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 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	13.4	111	115.1	6.8	3.4	1.9	409	29	20	89	0.52	0.6	97	0.06	0.06	6	1.02	2.1
	うさぎ型ハンバーグ	6.4	87	27.4	5.2	4.5	0.9	171	55	15	79	5.45	0.4	9	0.05	0.05	1	0.42	1.2
	ゆかり和え	2.9	13	27.4	0.5	0.1	0.6	193	13	5	10	0.09	0.1	24	0.01	0.01	11	0.49	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	89.4	608	368.0	23.5	16.4	5.2	858	326	76	434	6.64	2.8	208	0.26	0.44	20	2.14	4.2	
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	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 卵入り中華スープ 韓国風焼肉 春巻き	卵スープ	5.9	57	92.5	3.9	2.2	1.7	453	36	13	64	0.62	0.4	107	0.05	0.12	16	1.16	1.6
	韓国風焼肉	4.5	62	47.8	4.2	3.4	1.8	524	35	13	51	0.58	1.0	43	0.03	0.06	8	1.33	0.5
	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	90.1	648	360.2	21.0	22.7	6.1	1297	369	68	391	2.69	3.4	241	0.24	0.51	28	3.30	5.8
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	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 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	13.4	107	123.6	7.9	4.0	3.8	977	158	49	168	3.99	1.0	76	0.20	0.10	12	2.47	3.5
	鶏肉のスパイス焼き	0.1	91	31.1	7.3	6.3	0.7	143	3	9	72	0.18	0.7	18	0.03	0.08	1	0.34	0.1
	ツナのわかめ和え	1.6	20	18.7	1.0	1.2	0.5	139	7	5	16	0.13	0.1	5	0.01	0.01	2	0.35	0.3
	献立合計	79.0	605	364.3	27.3	19.9	6.7	1344	397	100	513	4.90	3.6	177	0.38	0.52	18	3.37	4.2
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	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 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	9.0	118	118.8	7.4	5.8	1.9	371	34	43	92	3.07	0.7	84	0.06	0.07	7	0.91	1.7
	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	2.8	39	21.5	1.9	2.3	0.8	142	32	10	31	0.41	0.1	26	0.03	0.02	4	0.35	0.8
	青菜ふりかけ	0.4	2		0.1		0.4	170	2		1	0.03		3				0.43	0.1
献立合計	83.5	613	353.7	23.4	19.2	5.4	912	305	98	415	4.36	3.0	191	0.32	0.44	14	2.27	3.4	
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	38.8	179	7.5	3.1	0.5	0.2	1	3	12	48	0.40	0.7		0.04	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	21.4	155	92.9	7.4	4.4	2.4	622	36	23	91	0.70	1.0	75	0.19	0.08	5	1.59	2.0
	いかの天ぷら	7.6	139	23.3	4.8	9.6	0.9	231	14	12	86	0.08	0.3		0.01	0.01		0.60	0.1
	塩ぼん酢あえ	3.2	13	43.6	0.5	0.1	0.8	196	18	6	19	0.18	0.1	3	0.02	0.02	8	0.49	0.7
	献立合計	80.9	624	347.3	22.5	22.4	5.8	1134	297	73	434	1.40	2.9	156	0.34	0.43	15	2.88	3.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年9月分

小学3・4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		
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	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 みそ団子汁 卵焼き 胡麻和え 海苔ふりかけ	団子汁	14.6	112	75.1	5.1	3.5	2.0	518	40	22	75	0.94	0.7	81	0.04	0.06	6	1.29	1.7
	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	1.9	10	33.2	0.4	0.2	0.8	194	35	7	13	0.38	0.1	73	0.01	0.02	7	0.50	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	84.5	581	337.6	21.3	16.0	5.4	1088	329	71	411	2.63	3.1	286	0.19	0.56	16	2.76	2.6
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	41.2	236		5.2	3.7		361	12	14		0.59	0.6	1	0.09	0.06		0.91	1.7
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	5.1	65	81.9	3.2	3.5	1.6	437	25	12	47	0.28	0.5	4	0.10	0.04	10	1.10	1.2
	白身魚フライ	11.8	151	34.4	6.3	8.7	0.8	185	10	12	58	0.27	0.2	13	0.03	0.05		0.46	0.6
	カレーキャベツ	1.5	14	26.9	1.2	0.4	0.4	83	11	5	15	0.09	0.1	1	0.01	0.01	10	0.21	0.5
	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	80.9	663	339.7	23.0	25.7	4.5	1166	316	69	323	1.75	2.2	98	0.35	0.47	30	2.92	4.8