

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年9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(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	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 鶏すき 揚げ餃子 人参しりしり	鶏すき	10.0	104	121.4	6.6	4.4	2.0	437	77	25	103	0.99	0.8	24	0.07	0.08	10	1.09	1.9
	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	1.8	25	19.7	1.1	1.5	0.4	104	5	4	17	0.12	0.1	122	0.02	0.01	1	0.27	0.5
	献立合計	75.3	569	352.5	20.9	19.4	4.6	761	320	70	395	1.81	2.8	227	0.28	0.43	15	1.88	3.2
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	38.4	222		4.7	3.9		329	11	13		0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5
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	9.9	70	96.3	3.6	2.0	1.6	391	23	16	50	0.32	0.5	63	0.12	0.05	24	0.99	1.7
	ミートボール	4.5	96	29.3	6.1	5.6	1.1	314	4	8	42	0.21	0.3	20	0.02	0.04	1	0.79	0.1
	米粉マカロニサラダ+胡麻クリームドレッシング	3.7	18	18.3	0.3	0.2	0.4	121	16	5	13	0.19	0.1	40	0.01	0.02	3	0.31	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	71.8	564	328.5	21.5	19.5	4.6	1240	280	63	297	1.29	1.8	202	0.31	0.46	34	3.13	3.7	
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	52.2	269	108.5	8.0	2.2	2.0	420	51	31	122	1.01	1.5	108	0.20	0.09	15	1.06	1.7
牛乳 中華丼 ユーリンチー ブロックゼリー	ユーリンチー	7.0	147	37.4	7.2	9.6	0.9	229	5	11	76	0.27	0.7	17	0.03	0.08	2	0.56	0.1
	ブロックゼリー	8.3	28	25.6			0.1	7			19	0.78						0.03	1.1
	献立合計	77.4	582	351.5	22.0	19.7	4.5	740	283	63	409	2.10	3.1	203	0.32	0.48	19	1.86	2.9
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	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 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	8.7	95	105.2	7.5	3.4	1.8	367	27	41	89	2.71	0.7	63	0.21	0.06	7	0.92	1.5
	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	2.4	11	23.5	0.6	0.1	0.6	168	12	6	12	0.14	0.1	31	0.02	0.02	10	0.43	0.6
献立合計	80.1	607	349.1	21.8	21.3	4.8	781	380	91	382	3.71	2.7	183	0.39	0.42	20	1.95	3.3	
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	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 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	8.7	61	61.3	2.9	1.6	1.6	471	34	11	37	0.41	0.3	105	0.10	0.05	8	1.20	0.8
	鯨のノルウェー煮	8.9	109	38.0	9.7	3.6	1.1	293	5	13	87	0.96	0.4	5	0.02	0.08	1	0.75	0.1
	中華サラダ+中華ドレッシング	3.0	24	25.1	1.1	0.9	0.6	171	5	5	17	0.09	0.1		0.01	0.01	2	0.43	0.5
献立合計	77.0	546	313.4	24.2	14.4	5.0	1019	274	64	390	1.98	2.5	188	0.27	0.46	13	2.58	1.7	
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	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 なめこ汁 鮭の塩焼き 豚肉のスタミナ炒め	なめこ汁	7.2	53	74.2	2.9	1.8	1.9	431	104	32	91	2.46	0.4	34	0.03	0.04	8	1.09	2.4
	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	4.0	70	46.1	6.4	3.0	0.8	155	13	12	71	0.29	1.0	14	0.22	0.08	3	0.38	0.5
	献立合計	67.6	556	335.9	27.6	18.2	5.0	687	354	90	511	3.39	3.2	190	0.44	0.49	14	1.72	3.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年9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			
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	27.7	150	5.9	3.8	2.3	0.2	1	48	11	27	0.41	0.3		0.05	0.02			1.1
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	17.1	135	66.8	4.1	9.3	1.7	443	36	17	82	0.34	0.6	21	0.11	0.08	4	1.12	1.3
	ささみフライ	8.7	113	27.5	6.4	5.7	0.6	99	4	11	62	0.18	0.2	3	0.03	0.03	1	0.26	0.3
	キャベツのサラダ+玉葱ドレッシング	3.0	24	29.8	0.5	1.4	0.5	128	13	5	10	0.10	0.1	32	0.01	0.01	11	0.33	0.6
	献立合計	66.4	560	310.0	21.6	26.5	4.4	755	327	64	372	1.08	2.0	134	0.29	0.45	17	1.91	3.3
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	49.3	228	9.9	3.9	0.6	0.3	1	3	15	60	0.51	0.9		0.05	0.01			0.3
牛乳 チャプチェ丼 わかめスープ ごま団子	わかめスープ	4.2	22	70.4	1.7	0.1	1.7	486	42	13	27	0.44	0.2	113	0.02	0.03	10	1.24	1.2
	チャプチェ	8.5	76	29.5	3.4	3.0	0.8	215	9	7	40	0.24	0.8	37	0.02	0.04	2	0.54	0.5
	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	86.6	558	301.9	16.8	15.2	4.3	788	283	62	337	1.38	2.9	229	0.20	0.40	13	1.99	2.2
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	19.4	143	85.9	4.7	5.2	2.3	594	28	21	70	0.79	0.6	101	0.07	0.06	12	1.50	2.1
	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	1.5	36	26.1	1.5	2.8	0.6	141	19	6	22	0.31	0.1	60	0.02	0.02	4	0.36	0.3
	献立合計	78.7	548	306.5	19.0	17.3	5.4	1164	304	61	335	9.28	1.9	167	0.25	0.36	17	2.98	5.5
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	36.0	166	7.2	2.9	0.4	0.2		2	11	44	0.37	0.7		0.04	0.01			0.2
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	24.8	162	110.4	7.5	3.6	2.2	582	27	15	50	0.43	0.6	127	0.12	0.07	8	1.48	1.1
	肉野菜炒め	1.2	41	27.9	3.0	2.6	0.6	174	9	6	33	0.12	0.3	7	0.02	0.04	7	0.43	0.3
	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	72.9	513	325.6	20.7	14.5	4.8	841	274	53	319	1.03	2.4	212	0.27	0.43	18	2.38	1.7
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	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 鶏団子の澄し汁 鯖の生姜揚げ おかか和え	鶏団子のすまし汁	4.2	56	50.2	3.4	2.8	1.3	387	21	13	38	0.26	0.3	85	0.03	0.03	5	0.97	0.9
	鯖の生姜揚げ	5.0	159	21.8	6.0	12.1	0.6	132	3	10	74	0.34	0.3	15	0.05	0.12		0.36	
	おかか和え	2.2	10	29.5	0.4		0.6	150	13	4	12	0.10	0.1	33	0.01	0.01	5	0.38	0.5
	献立合計	67.5	576	290.8	20.3	23.3	4.2	754	266	61	372	1.23	2.3	211	0.22	0.48	12	1.91	1.6
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	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
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	13.1	104	76.9	3.2	4.2	1.8	427	20	15	49	0.42	0.5	73	0.12	0.05	14	1.08	1.4
	鶏肉のマーマレードソース	2.3	78	25.6	5.6	4.9	0.6	160	2	7	56	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.39	
	大根サラダ+胡麻ドレッシング	2.0	32	29.5	0.3	2.6	0.4	94	10	5	11	0.11	0.1	2	0.01	0.01	4	0.23	0.4
	献立合計	61.9	552	312.1	20.1	23.0	4.3	1061	268	60	307	1.18	1.9	168	0.29	0.46	21	2.65	3.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年9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															
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	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 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	11.3	89	113.5	6.0	2.3	2.0	466	40	22	82	0.53	0.9	96	0.19	0.09	28	1.17	2.0	
	鱈の唐揚げ	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		
	フルーツ白玉	12.4	54	27.6	0.6	0.1	0.1	1	2	2	5	0.17	0.1	5	0.01		2		0.1	
	献立合計	81.6	571	351.7	22.6	15.9	4.1	588	290	67	400	1.40	3.0	181	0.37	0.45	32	1.46	2.5	
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	39.6	183	7.6	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 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	11.4	94	97.8	5.8	2.9	1.7	347	25	17	76	0.45	0.5	82	0.05	0.05	5	0.87	1.7	
	うさぎ型ハンバーグ	6.2	86	27.0	5.2	4.5	0.9	158	54	15	78	5.44	0.4	9	0.05	0.05	1	0.39	1.2	
	ゆかり和え	2.5	11	23.3	0.4	0.1	0.5	166	11	4	8	0.08	0.1	21	0.01	0.01	9	0.42	0.5	
	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	79.7	556	344.9	21.8	15.8	4.8	757	320	70	410	6.47	2.6	190	0.24	0.43	17	1.88	3.7		
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	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 卵入り中華スープ 韓国風焼肉 春巻き	卵スープ	5.0	48	78.6	3.3	1.9	1.4	385	30	11	54	0.53	0.4	91	0.05	0.10	14	0.99	1.4	
	韓国風焼肉	3.9	53	40.7	3.6	2.9	1.5	448	30	11	44	0.49	0.9	37	0.03	0.05	7	1.14	0.4	
	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	80.8	595	337.6	19.1	21.8	5.5	1153	358	62	365	2.44	3.0	218	0.22	0.48	24	2.93	5.4	
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	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 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	11.4	91	105.1	6.7	3.4	3.3	833	134	41	142	3.39	0.8	65	0.17	0.09	10	2.10	3.0	
	鶏肉のスパイス焼き	0.1	77	26.4	6.2	5.4	0.6	124	2	8	61	0.15	0.6	15	0.03	0.07	1	0.29	0.1	
	ツナのわかめ和え	1.4	17	15.9	0.9	1.0	0.4	121	6	4	14	0.11		4	0.01	0.01	2	0.31	0.2	
	献立合計	69.0	537	336.7	24.3	18.1	5.9	1162	372	88	466	4.17	3.2	162	0.34	0.48	15	2.91	3.6	
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	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 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	7.6	101	101.0	6.3	4.9	1.6	318	29	37	78	2.61	0.6	72	0.05	0.06	6	0.78	1.4	
	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	2.4	33	18.3	1.6	2.0	0.7	122	27	9	26	0.35	0.1	22	0.02	0.02	4	0.31	0.7	
	青菜ふりかけ	0.4	2		0.1		0.4	145	2		1	0.03		2				0.37	0.1	
献立合計	73.9	554	331.1	21.4	17.9	4.9	813	294	88	387	3.76	2.8	174	0.30	0.43	12	2.02	3.0		
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	33.0	152	6.3	2.6	0.4	0.2		2	10	40	0.34	0.6		0.03	0.01			0.2	
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	18.2	132	79.0	6.3	3.7	2.1	531	31	20	77	0.60	0.8	63	0.16	0.07	4	1.35	1.7	
	いかの天ぷら	7.6	131	23.3	4.8	8.7	0.9	231	14	12	86	0.08	0.3		0.01	0.01		0.60	0.1	
	塩ぼん酢あえ	2.7	11	37.0	0.4		0.7	168	15	5	16	0.15	0.1	3	0.02	0.02	7	0.42	0.6	
	献立合計	71.4	564	325.7	20.8	20.7	5.3	1016	289	67	411	1.21	2.6	144	0.30	0.41	13	2.58	2.6	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年9月分

小学1・2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		
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	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 みそ団子汁 卵焼き 胡麻和え 海苔ふりかけ	団子汁	12.5	95	63.8	4.4	3.0	1.7	440	34	19	63	0.80	0.6	69	0.03	0.05	5	1.10	1.4
	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	1.6	9	28.3	0.3	0.2	0.6	167	30	6	11	0.32	0.1	62	0.01	0.02	6	0.43	0.4
	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	74.3	527	319.8	19.8	15.3	5.0	983	318	64	388	2.36	2.8	262	0.18	0.54	14	2.50	2.2
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	33.7	193		4.3	3.0		296	9	11		0.48	0.5	1	0.08	0.05		0.75	1.4
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	4.4	55	69.6	2.7	3.0	1.4	372	21	11	40	0.24	0.4	4	0.08	0.04	9	0.94	1.0
	白身魚フライ	11.5	150	34.0	6.2	8.7	0.8	175	10	12	57	0.27	0.2	12	0.03	0.05		0.44	0.6
	カレーキャベツ	1.3	12	22.9	1.0	0.4	0.3	71	9	4	13	0.07	0.1	1	0.01	0.01	9	0.18	0.4
	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	72.2	608	323.0	21.3	24.4	4.2	1014	309	64	313	1.59	2.0	97	0.31	0.45	27	2.53	4.3