

栄養素(炭水化物等)一覧表

令和3年7月分

小学5・6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(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	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 野菜スープ ミニ焼きそば ブロックゼリー	野菜スープ	4.6	58	90.3	4.2	2.5	1.9	527	27	13	54	0.30	0.4	93	0.04	0.05	11	1.34	1.2
	ミニ焼きそば	20.9	147	77.6	6.1	4.6	1.8	472	33	20	73	0.48	0.7	51	0.14	0.06	22	1.19	1.8
	ブロックゼリー (はちみつレモン)	11.3	37	34.5				44			10	1.10					1	0.09	1.6
	献立合計	96.6	668	382.5	23.2	20.0	5.3	1555	301	70	329	2.60	1.9	223	0.36	0.48	36	3.91	6.5
2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	
	わかめご飯	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 わかめご飯 鶏団子スープ 紅芋コロッケ ゴーヤチャンプルー	鶏団子スープ	6.1	74	96.0	4.9	3.2	2.2	641	38	16	47	0.47	0.4	92	0.04	0.05	11	1.62	1.2
	紅芋コロッケ	17.7	151	29.6	1.9	8.1	0.4	36	7	9	20	0.25	0.2		0.03	0.01	5	0.10	1.1
	ゴーヤチャンプルー	4.0	58	49.7	4.8	2.7	1.3	264	74	24	90	2.05	0.6	44	0.14	0.06	9	0.66	1.4
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2	0.1	0.1			230	3	1	2	0.06		1				0.58	0.2
献立合計	99.7	707	367.7	23.3	22.6	6.2	1257	352	89	425	3.51	3.1	215	0.35	0.44	27	3.17	4.2	
5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 八宝菜 蓮根のはさみ揚げ こんにゃくサラダ	八宝菜	9.5	82	150.1	7.1	1.9	2.5	584	65	28	116	0.70	1.0	137	0.17	0.10	20	1.48	2.3
	蓮根のはさみ揚げ	13.0	127	30.1	2.6	7.1	0.8	222	9	8	34	0.32	0.2	4	0.04	0.04		0.57	0.9
	こんにゃくサラダ	3.9	22	33.5	0.6	0.7	0.7	210	15	6	12	0.12	0.1	26	0.02	0.02	12	0.53	0.9
	献立合計	98.4	656	405.6	22.0	18.3	5.8	1101	319	81	430	1.82	3.2	245	0.37	0.48	34	2.78	4.6
6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 五目煮 焼きししやも 高野豆腐の煮物 手作りふりかけ	五目煮	14.8	114	140.7	7.6	2.8	2.3	467	41	25	118	0.62	1.2	129	0.27	0.10	25	1.18	2.2
	焼きししやも	0.1	35	13.9	3.1	2.3	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	高野豆腐の煮物	4.1	64	2.9	4.9	3.2	0.9	214	46	12	67	0.54	0.4					0.55	0.2
	手作りふりかけ	2.2	14	2.8	0.3	0.3	0.3	87	7	2	3	0.06						0.22	0.1
献立合計	93.2	651	352.2	27.6	17.2	5.8	972	394	89	528	2.18	4.0	231	0.42	0.49	27	2.45	2.9	
7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 七夕汁 星型ミンチカツ お浸し 七夕ゼリー	七夕汁	11.6	89	72.7	5.0	2.7	1.9	599	19	14	58	0.37	0.5	16	0.03	0.05	21	1.53	1.2
	星型ミンチカツ	8.6	164	27.2	5.3	11.8	0.7	198	9	11	41	0.42	0.7	2	0.17	0.05	1	0.48	0.5
	お浸し	2.5	11	45.8	0.6	0.1	0.9	216	28	6	19	0.29	0.1	18	0.02	0.02	10	0.54	0.6
	七夕ゼリー	12.4	52	27.1		0.3	0.2	14	16	1	1	1.00					5	0.04	0.2
献立合計	106.6	740	365.2	22.5	23.3	5.5	1112	303	70	385	2.77	3.2	116	0.37	0.44	39	2.79	2.9	
8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	
	黒糖パン	58.4	322		6.2	5.0		430	45	20		1.29	0.7		0.10	0.07		1.09	1.9
牛乳 黒糖パン レタススープ ミートポテト フルーツミックス	レタススープ	5.4	61	92.5	4.1	2.6	2.1	612	19	13	63	0.56	0.6	89	0.15	0.07	5	1.56	1.3
	ミートポテト	9.7	62	49.2	3.2	1.2	1.2	251	5	13	42	0.37	0.6	44	0.05	0.04	15	0.64	0.7
	フルーツミックス	8.7	36	41.5	0.2	0.1	0.1	2	2	2	4	0.13	0.1	10	0.01	0.01	3		0.4
	献立合計	92.0	619	363.2	20.5	16.7	4.8	1380	298	69	300	2.39	2.9	222	0.39	0.49	25	3.50	4.3

栄養素(炭水化物等)一覧表

令和3年7月分

小学5・6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(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	
	夏野菜の米粉カレーライス	92.7	481	135.3	11.5	5.8	3.5	778	42	52	175	1.78	2.1	127	0.26	0.12	21	1.96	3.9
牛乳 夏野菜の米粉カレーライス 白身魚フライ キャベツのサラダ	白身魚フライ	10.3	145	31.8	6.2	8.7	0.6	122	10	11	57	0.25	0.2	11	0.03	0.05		0.30	0.6
	キャベツのサラダ	2.8	44	34.0	0.6	3.5	0.5	123	17	8	16	0.16	0.1	4	0.01	0.01	11	0.31	0.6
	献立合計	115.6	808	381.2	25.1	25.8	6.0	1106	295	91	439	2.23	3.3	221	0.39	0.49	34	2.78	5.1
	12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
牛乳 おにぎり 醤油ラーメン 肉野菜炒め フローズンヨーグルト	おにぎり	34.9	161	6.7	2.7	0.4	0.8	234	3	12	43	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2
	醤油ラーメン	32.4	219	148.2	9.6	5.6	3.0	795	31	20	64	0.53	0.6	162	0.06	0.07	9	2.04	1.5
	肉野菜炒め	1.6	39	33.9	3.7	1.9	0.8	230	11	8	40	0.14	0.5	2	0.13	0.05	10	0.58	0.4
	フローズンヨーグルト	10.7	73	43.2	1.8	2.5	0.5	29	108	7	72	0.06	0.2	23	0.02	0.08		0.06	0.5
献立合計	89.6	629	412.1	24.7	18.2	6.5	1373	379	68	410	1.14	2.8	264	0.33	0.52	21	3.47	2.7	
13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 肉豆腐 秋刀魚の照り焼き 夏野菜サラダ	肉豆腐	13.0	117	149.7	8.9	4.1	3.0	525	190	58	204	4.83	1.2	140	0.23	0.13	13	1.31	4.3
	秋刀魚の照り焼き	2.5	130	26.0	7.2	9.4	0.7	177	11	12	72	0.56	0.3	6		0.11		0.44	
	夏野菜サラダ	4.1	20	30.1	0.6	0.3	0.6	157	15	9	19	0.16	0.1	4	0.02	0.02	8	0.39	0.8
	献立合計	91.6	691	397.9	28.4	22.4	6.1	945	447	118	562	6.23	3.6	228	0.40	0.59	23	2.35	5.5
14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 鶏とうずらの旨煮 焼き餃子 柚子和え かつおふりかけ	鶏とうずらの旨煮	12.3	155	150.1	8.9	7.7	2.6	590	68	26	138	1.66	1.3	261	0.07	0.18	14	1.47	2.4
	焼き餃子	7.2	72	22.1	2.8	3.3	0.5	135	9	6	27	0.18	0.3	3	0.07	0.02	2	0.32	0.6
	柚子和え	3.7	16	45.3	0.8	0.1	0.8	215	18	8	20	0.20	0.1	2	0.03	0.02	17	0.54	1.0
	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	95.8	672	409.9	24.7	19.8	6.0	1025	334	79	452	2.78	3.6	343	0.32	0.55	35	2.80	4.4	
15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	
	おさつロール	53.4	298		5.9	4.7		395	23	20		0.77	0.7	1	0.11	0.06	5	1.00	2.6
牛乳 おさつロール ミネストローネ 鱈の南蛮漬け 切干大根のソテー	ミネストローネ	6.7	108	98.7	5.1	6.6	2.4	653	27	16	59	0.36	0.7	96	0.17	0.07	18	1.66	1.6
	鱈の南蛮漬け	6.6	81	31.9	5.6	3.4	0.5	53	21	11	68	0.20	0.3	27	0.04	0.04	1	0.13	0.2
	切干大根のソテー	3.0	21	15.9	1.5	0.5	0.9	140	25	16	24	0.36	0.2	40	0.03	0.04	5	0.35	1.1
	献立合計	79.7	646	326.6	24.9	23.0	5.1	1325	323	83	343	1.73	2.7	242	0.44	0.51	31	3.33	5.4
16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 磯煮 豚キムチ ごま団子	磯煮	19.5	150	121.9	7.8	5.1	2.8	442	52	66	109	3.34	0.8	141	0.10	0.08	18	1.12	3.2
	豚キムチ	5.0	61	44.4	6.2	2.7	2.3	731	14	12	67	0.26	0.9	18	0.21	0.08	6	1.86	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	110.7	728	370.8	26.7	20.0	6.9	1261	299	125	460	4.43	3.8	237	0.48	0.49	26	3.19	4.3