

# 栄養素(炭水化物等)一覧表

令和3年7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(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 野菜スープ ミニ焼きそば ブロックゼリー	野菜スープ	4.0	50	78.5	3.7	2.2	1.6	458	24	12	47	0.26	0.4	81	0.04	0.04	9	1.17	1.1
	ミニ焼きそば	18.2	128	67.5	5.3	4.0	1.6	410	29	17	63	0.42	0.6	45	0.13	0.05	19	1.03	1.6
	ブロックゼリー (はちみつレモン)	9.8	32	30.0				38			9	0.96					1	0.08	1.4
	献立合計	87.9	614	356.1	21.4	18.6	4.8	1385	292	65	311	2.30	1.8	204	0.33	0.46	31	3.48	5.8
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	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 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	5.3	64	83.5	4.2	2.8	1.9	557	33	14	41	0.41	0.3	80	0.03	0.04	10	1.41	1.0
	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	3.5	51	43.2	4.2	2.3	1.1	228	64	21	78	1.78	0.5	38	0.12	0.05	8	0.57	1.2
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
献立合計	90.6	654	347.2	21.4	21.7	5.6	1106	337	81	397	3.09	2.8	197	0.32	0.43	24	2.79	3.8	
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	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 八宝菜 蓮根のはさみ揚げ こんにゃくサラダ	八宝菜	8.3	71	130.5	6.2	1.7	2.2	508	56	24	101	0.61	0.8	119	0.15	0.09	17	1.29	2.0
	蓮根のはさみ揚げ	12.7	118	29.6	2.6	6.2	0.7	203	8	8	34	0.30	0.2	4	0.04	0.04		0.52	0.9
	こんにゃくサラダ	3.4	20	29.1	0.5	0.6	0.6	181	13	5	11	0.10	0.1	23	0.01	0.01	10	0.46	0.8
	献立合計	88.6	597	379.7	20.4	17.0	5.2	977	308	74	404	1.62	2.9	223	0.34	0.47	30	2.47	4.1
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	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 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	12.9	99	122.4	6.6	2.5	2.0	406	36	22	102	0.54	1.0	112	0.23	0.09	21	1.03	1.9
	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	3.5	56	2.5	4.3	2.8	0.7	185	40	10	58	0.47	0.3					0.47	0.2
	手作りふりかけ	1.9	12	2.4	0.2	0.3	0.2	76	6	2	3	0.05						0.19	0.1
献立合計	82.7	590	331.6	25.3	16.3	5.3	869	382	82	493	1.94	3.6	215	0.37	0.48	24	2.20	2.5	
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	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 七夕汁 星型ミンチカツ お浸し 七夕ゼリー	七夕汁	10.0	78	63.2	4.3	2.3	1.7	519	16	12	50	0.33	0.4	14	0.03	0.04	18	1.32	1.1
	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	2.2	10	39.8	0.5		0.7	186	24	5	16	0.25	0.1	16	0.02	0.02	9	0.47	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	97.0	691	348.2	21.2	22.9	5.1	1003	296	66	366	2.60	3.0	111	0.35	0.43	35	2.51	2.6	
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	53.9	297		5.8	4.6		397	41	19		1.19	0.7		0.09	0.06		1.01	1.7
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	4.7	53	80.4	3.5	2.3	1.8	532	17	12	55	0.49	0.5	78	0.13	0.06	4	1.36	1.1
	ミートポテト	8.4	54	42.8	2.7	1.0	1.0	217	4	11	36	0.32	0.6	38	0.05	0.04	13	0.55	0.7
	フルーツミックス	7.6	31	36.1	0.2		0.1	2	2	2	3	0.11	0.1	9	0.01	0.01	3		0.4
	献立合計	84.4	574	339.3	19.0	15.8	4.4	1233	291	64	286	2.15	2.6	203	0.36	0.47	22	3.12	3.9

## 栄養素(炭水化物等)一覧表

令和3年7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(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	80.6	418	117.7	10.0	5.1	3.0	674	37	45	152	1.54	1.9	111	0.23	0.11	18	1.70	3.4
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	2.4	38	29.6	0.5	3.0	0.4	105	15	7	14	0.14	0.1	4	0.01	0.01	10	0.26	0.5
	献立合計	103.1	739	359.1	23.5	24.6	5.5	985	288	83	414	1.97	3.0	204	0.36	0.47	30	2.47	4.5
	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
12日(月) 昼	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	28.2	190	128.9	8.3	4.9	2.6	692	27	17	56	0.46	0.5	141	0.05	0.06	8	1.77	1.3
	肉野菜炒め	1.4	33	29.5	3.2	1.6	0.7	197	10	7	35	0.12	0.5	1	0.12	0.04	9	0.49	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	85.1	595	388.3	22.9	17.3	6.0	1236	374	64	397	1.05	2.6	243	0.30	0.50	18	3.12	2.4	
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	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 肉豆腐 秋刀魚の照り焼き 夏野菜サラダ	肉豆腐	11.3	102	130.2	7.7	3.6	2.6	457	165	50	177	4.20	1.0	121	0.20	0.12	11	1.14	3.7
	秋刀魚の照り焼き	2.2	128	25.6	7.2	9.4	0.7	161	11	12	71	0.56	0.3	6		0.11		0.40	
	夏野菜サラダ	3.6	17	26.2	0.5	0.2	0.5	135	13	8	16	0.13	0.1	4	0.02	0.02	7	0.34	0.7
	献立合計	81.2	636	372.5	26.6	21.7	5.5	838	419	107	523	5.49	3.3	210	0.36	0.57	20	2.08	4.8
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	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	10.7	135	130.5	7.7	6.7	2.2	513	59	23	120	1.44	1.1	227	0.06	0.16	12	1.28	2.1
	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	3.2	14	39.4	0.7	0.1	0.7	185	16	7	18	0.17	0.1	1	0.03	0.02	15	0.47	0.8
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6		0.3		9				0.06			0.01	0.01		0.26
献立合計	86.0	614	382.9	22.9	18.7	5.5	919	322	73	422	2.46	3.3	309	0.30	0.53	31	2.53	3.9	
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	49.0	273		5.4	4.3		362	21	18		0.70	0.6	1	0.11	0.06	4	0.91	2.4
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	5.8	94	85.8	4.4	5.8	2.1	568	24	14	52	0.31	0.6	83	0.15	0.06	16	1.44	1.4
	鱈の南蛮漬け	6.0	78	30.5	5.6	3.4	0.4	51	21	11	68	0.20	0.3	24	0.04	0.04	1	0.12	0.2
	切干大根のソテー	2.6	19	13.8	1.3	0.4	0.8	120	22	14	21	0.32	0.2	35	0.03	0.03	4	0.30	0.9
	献立合計	73.3	601	310.3	23.5	21.7	4.7	1185	314	77	332	1.57	2.5	221	0.40	0.49	27	2.97	4.9
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	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 磯煮 豚キムチ ごま団子	磯煮	16.9	130	106.0	6.8	4.4	2.4	384	46	58	95	2.91	0.7	122	0.09	0.07	15	0.97	2.8
	豚キムチ	4.4	53	38.6	5.4	2.4	2.0	636	12	11	58	0.23	0.8	16	0.19	0.07	6	1.61	0.4
	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	99.8	665	347.6	24.3	18.9	6.2	1108	289	112	428	3.88	3.4	216	0.44	0.47	23	2.80	3.8