

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年7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(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 野菜スープ ミニ焼きそば ブロックゼリー	野菜スープ	3.4	43	66.8	3.1	1.9	1.4	390	20	10	40	0.22	0.3	69	0.03	0.04	8	0.99	0.9
	ミニ焼きそば	15.5	109	57.4	4.5	3.4	1.3	352	25	15	54	0.35	0.5	38	0.11	0.05	16	0.88	1.4
	ブロックゼリー (はちみつレモン)	8.3	27	25.5				33			7	0.82					1	0.07	1.2
	献立合計	75.5	538	329.7	19.1	17.0	4.3	1187	282	58	293	1.95	1.7	185	0.29	0.44	27	2.98	4.9
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	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 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	4.5	54	71.0	3.6	2.4	1.6	474	28	12	35	0.35	0.3	68	0.03	0.04	8	1.20	0.9
	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	3.0	43	36.7	3.6	2.0	0.9	196	54	18	66	1.51	0.5	33	0.10	0.04	7	0.49	1.1
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	1		0.1			170	2	1	1	0.04		1				0.43	0.1
献立合計	81.5	601	326.6	19.6	20.8	5.1	961	321	74	370	2.67	2.6	180	0.29	0.41	22	2.43	3.4	
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	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 八宝菜 蓮根のはさみ揚げ こんにゃくサラダ	八宝菜	7.1	61	110.9	5.2	1.4	1.9	433	48	21	86	0.52	0.7	101	0.13	0.08	15	1.10	1.7
	蓮根のはさみ揚げ	12.4	109	29.1	2.6	5.3	0.7	184	8	8	34	0.29	0.2	4	0.04	0.04		0.47	0.9
	こんにゃくサラダ	2.9	17	24.7	0.5	0.5	0.5	156	11	4	9	0.09	0.1	19	0.01	0.01	9	0.40	0.7
	献立合計	78.8	539	353.7	18.8	15.7	4.7	858	296	67	377	1.42	2.6	202	0.31	0.45	26	2.17	3.6
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	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 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	10.9	84	104.0	5.7	2.1	1.7	345	30	19	87	0.46	0.9	95	0.20	0.08	18	0.87	1.6
	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	3.0	47	2.1	3.6	2.4	0.6	159	34	9	50	0.40	0.3					0.40	0.2
	手作りふりかけ	1.7	10	2.0	0.2	0.2	0.2	65	5	2	3	0.04						0.16	0.1
献立合計	72.2	530	311.0	23.1	15.4	4.8	772	369	74	460	1.70	3.3	198	0.33	0.46	20	1.95	2.1	
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	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 七夕汁 星型ミンチカツ お浸し 七夕ゼリー	七夕汁	8.5	66	53.7	3.7	2.0	1.4	443	14	10	43	0.28	0.4	12	0.02	0.04	15	1.13	0.9
	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	1.9	8	33.8	0.4		0.6	160	21	5	14	0.22	0.1	13	0.01	0.02	7	0.40	0.5
	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	87.5	642	331.2	19.9	22.4	4.7	901	289	61	347	2.44	2.8	107	0.34	0.42	31	2.25	2.3	
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	44.9	248		4.8	3.9		331	35	16		0.99	0.6		0.08	0.05		0.84	1.5
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	4.0	45	68.3	3.0	1.9	1.5	453	14	10	47	0.42	0.4	66	0.11	0.05	4	1.15	0.9
	ミートポテト	7.2	46	36.4	2.3	0.9	0.9	189	4	10	31	0.28	0.5	33	0.04	0.03	11	0.48	0.6
	フルーツミックス	6.5	27	30.7	0.2		0.1	1	1	2	3	0.09	0.1	7	0.01	0.01	2		0.3
	献立合計	72.4	503	315.4	17.1	14.5	3.9	1058	280	57	272	1.82	2.3	184	0.31	0.44	19	2.68	3.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年7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(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	68.5	355	100.0	8.5	4.3	2.6	575	31	39	129	1.31	1.6	94	0.19	0.09	16	1.45	2.9
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	2.1	32	25.2	0.4	2.6	0.4	91	13	6	12	0.12	0.1	3	0.01	0.01	8	0.23	0.5
	献立合計	90.7	671	337.0	21.9	23.4	5.0	872	280	76	389	1.72	2.7	186	0.32	0.46	26	2.19	3.9
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	
	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
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	醤油ラーメン	24.0	162	109.5	7.1	4.1	2.2	588	23	15	47	0.39	0.4	120	0.04	0.05	7	1.51	1.1
	肉野菜炒め	1.2	28	25.1	2.8	1.4	0.6	171	8	6	30	0.11	0.4	1	0.10	0.04	7	0.43	0.3
	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	80.7	562	364.6	21.2	16.3	5.6	1107	368	60	383	0.96	2.5	222	0.28	0.49	16	2.80	2.2
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	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 肉豆腐 秋刀魚の照り焼き 夏野菜サラダ	肉豆腐	9.6	86	110.7	6.6	3.1	2.2	388	140	43	150	3.57	0.9	103	0.17	0.10	9	0.97	3.2
	秋刀魚の照り焼き	1.8	127	25.2	7.2	9.4	0.6	144	11	12	71	0.55	0.3	6		0.11		0.36	
	夏野菜サラダ	3.0	15	22.3	0.5	0.2	0.4	117	11	7	14	0.11	0.1	3	0.02	0.02	6	0.29	0.6
	献立合計	70.9	581	347.2	24.7	21.0	5.0	735	392	95	484	4.76	3.0	191	0.32	0.54	17	1.82	4.1
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	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	9.1	114	110.9	6.6	5.7	1.9	436	50	19	102	1.23	0.9	193	0.05	0.13	10	1.09	1.7
	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	2.7	12	33.5	0.6	0.1	0.6	159	13	6	15	0.14	0.1	1	0.02	0.02	12	0.40	0.7
	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	76.2	556	355.9	21.0	17.6	5.0	816	311	66	392	2.14	2.9	275	0.28	0.50	27	2.28	3.4	
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	40.1	223		4.4	3.5		296	18	15		0.58	0.5	1	0.09	0.05	4	0.75	2.0
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	4.9	80	73.0	3.8	4.9	1.7	483	20	12	44	0.27	0.5	71	0.13	0.05	14	1.23	1.2
	鱈の南蛮漬け	5.4	76	29.2	5.6	3.4	0.4	48	20	10	67	0.20	0.3	20	0.04	0.04		0.12	0.1
	切干大根のソテー	2.2	16	11.8	1.1	0.4	0.7	104	18	12	18	0.27	0.1	30	0.02	0.03	4	0.26	0.8
	献立合計	62.5	532	293.9	21.7	19.9	4.3	1016	303	69	321	1.34	2.3	200	0.36	0.47	24	2.55	4.1
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	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 磯煮 豚キムチ ごま団子	磯煮	14.4	111	90.1	5.7	3.8	2.0	327	39	49	80	2.47	0.6	104	0.08	0.06	13	0.83	2.4
	豚キムチ	3.7	45	32.8	4.6	2.0	1.7	541	10	9	49	0.19	0.7	13	0.16	0.06	5	1.37	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	88.9	602	324.3	21.8	17.8	5.5	955	280	99	395	3.33	3.0	196	0.39	0.45	20	2.41	3.3