

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年5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			
6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 米粉のイタリアンパスタ 鶏肉のガーリック風味 フルーツミックス	米粉のイタリアンパスタ	31.2	197	111.5	5.7	5.7	3.1	780	26	37	117	0.70	1.0	143	0.22	0.09	9	1.97	2.6
	鶏肉のガーリック風味	0.2	95	33.3	7.5	6.7	0.6	116	3	9	74	0.19	0.7	18	0.03	0.08	2	0.27	
	フルーツミックス	8.0	33	37.6	0.1		0.1	1	2	2	3	0.15		7	0.01		3		0.2
	献立合計	103.1	760	362.4	25.9	24.9	5.2	1379	298	87	385	2.26	3.3	247	0.44	0.55	15	3.46	4.6
7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	
	減量ご飯	53.2	246	10.7	4.2	0.6	0.3	1	3	16	65	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3
牛乳 減量ご飯 すまし汁 筍の天ぷら 豚肉の生姜炒め 柏餅	豆腐のすまし汁	6.6	42	68.6	2.8	0.9	2.0	572	86	26	72	2.10	0.2	91	0.03	0.03	5	1.45	2.0
	筍の天ぷら	6.5	103	32.0	1.4	8.2	0.6	90	7	5	25	0.18	0.5		0.02	0.03	3	0.23	1.2
	豚肉の生姜炒め	3.3	73	42.4	7.2	3.2	0.8	157	6	11	76	0.22	1.1	1	0.25	0.09	2	0.38	0.3
	柏餅	15.9	70	12.8	1.1	0.1	0.1	1	5	5	12	0.24	0.1		0.01				0.6
献立合計	95.3	672	346.5	23.5	20.9	5.2	904	333	84	441	3.33	3.6	171	0.44	0.48	12	2.27	4.5	
10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 わかめご飯 鶏と厚揚げの煮物 焼き芋スティック おかか和え	鶏肉と厚揚げの煮物	15.0	173	139.8	10.6	7.9	2.7	540	44	66	132	4.81	1.0	137	0.09	0.09	6	1.35	2.2
	焼き芋スティック	14.5	73	30.4	0.6	1.5	0.5	2	18	12	21	0.32	0.1	2	0.05	0.01	13		1.1
	おかか和え	2.6	12	45.8	0.6	0.1	0.8	216	20	6	19	0.16	0.1	4	0.01	0.02	9	0.54	0.6
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2	0.1	0.1		0.6	230	3	1	2	0.06		1				0.58	0.2
献立合計	104.3	684	408.0	23.5	17.9	6.3	1073	317	123	442	6.03	3.2	222	0.30	0.44	30	2.69	4.4	
11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 ドライカレー 野菜スープ ミートボール	野菜スープ	8.2	40	102.1	1.9	0.3	1.9	503	31	16	41	0.32	0.3	128	0.05	0.04	12	1.27	1.9
	ミートボール	5.9	135	38.2	8.7	7.9	1.5	455	5	12	60	0.28	0.5	29	0.03	0.06	1	1.15	0.1
	ドライカレー	5.5	81	46.1	6.7	3.5	1.1	255	11	13	72	0.65	1.5	3	0.04	0.07	2	0.64	1.0
献立合計	91.6	681	378.4	29.0	20.2	6.3	1299	278	79	440	1.92	4.2	238	0.26	0.49	18	3.27	3.4	
12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	
	麻婆丼	69.1	361	87.4	12.2	3.1	2.2	315	184	68	240	5.62	1.5	6	0.10	0.05	2	0.75	3.2
牛乳 麻婆丼 コーンの五目炒め 焼きししゃも	コーンの五目炒め	17.6	122	130.3	6.8	3.0	2.2	421	67	32	104	0.93	1.2	187	0.23	0.14	30	1.07	2.8
	焼きししゃも	0.1	35	13.9	3.1	2.3	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	献立合計	96.8	656	411.6	28.9	16.2	6.4	938	548	131	608	6.88	3.9	294	0.41	0.56	34	2.32	6.0
13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 レタスのスープ ハンバーグ 大根サラダ いちごジャム	レタスのスープ	6.7	36	105.1	2.8	0.2	1.8	450	21	13	40	0.28	0.3	106	0.05	0.04	6	1.15	1.6
	ハンバーグ	5.8	100	27.3	5.2	5.8	0.9	240	5	8	50	0.27	0.6	8	0.10	0.05	2	0.62	0.3
	大根サラダ	3.4	61	27.1	1.3	4.8	0.7	145	19	9	24	0.23	0.1		0.02	0.01	3	0.35	0.8
	いちごジャム	5.3	21	4.6				1	1	1	2	0.01					3		0.1
献立合計	81.0	644	344.2	22.2	23.6	4.8	1348	286	68	307	1.50	1.9	193	0.35	0.46	16	3.41	4.8	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年5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		
14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 豚じゃが めひかりの甘酢 白菜の炊いたん	豚じゃが	22.1	154	155.6	9.3	3.4	2.6	511	41	33	127	0.85	1.4	128	0.34	0.13	26	1.28	3.1
	めひかりの甘酢	4.5	74	29.6	6.9	2.9	0.7	131	28	13	91	0.13	0.1		0.02	0.04	1	0.33	
	小松菜の炊いたん	3.2	21	47.5	1.2	0.6	0.9	157	60	11	33	0.83	0.2	62	0.03	0.04	13	0.39	0.8
	献立合計	101.3	673	425.1	29.1	15.4	6.0	884	360	96	518	2.49	3.7	268	0.54	0.52	42	2.20	4.2
17日(月) 昼	乳酸菌飲料	12.9	70	104.9	4.3	0.1	2.5	65	636		508		0.5		0.04	20.00		0.13	0.4
	米粉カレーライス	93.8	534	149.6	14.7	9.6	3.6	760	46	55	210	2.10	3.2	171	0.20	0.14	19	1.92	3.6
乳酸菌飲料 米粉カレーライス いかのハーブ焼き チキンソテー	いかのハーブ焼き	0.1	41	36.4	8.3	0.6	1.0	274	7	26	115	0.05	48.3	6	0.02	0.02		0.71	
	チキンソテー	1.9	16	26.8	1.4	0.5	0.8	192	16	9	18	0.12	0.1	3	0.01	0.01	9	0.49	0.7
	献立合計	108.8	661	317.6	28.7	10.8	7.9	1291	706	90	851	2.26	52.1	180	0.27	20.17	29	3.24	4.7
18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	
	ホイコーロー丼	77.0	412	166.7	13.7	4.4	3.2	696	62	51	183	1.56	2.4	88	0.32	0.14	39	1.59	3.3
牛乳 ホイコーロー丼 ミニオムレツ 海藻サラダ スイートポテト	ミニオムレツ	1.8	35	23.7	2.3	1.9	0.4	106	9	2	33	0.33	0.2	27	0.01	0.08		0.27	
	海藻サラダ	3.8	22	20.3	0.5	0.7	0.8	221	16	7	14	0.14	0.1	5	0.01	0.01	3	0.56	0.8
	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	103.8	667	407.2	23.6	16.3	6.1	1124	346	87	434	2.55	3.6	200	0.46	0.54	51	2.66	5.1
19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 なっばご飯 鶏と大根の煮物 焼き餃子 人参しりしり 焼き餃子 人参しりしり	鶏と大根の煮物	10.6	136	153.9	8.5	6.6	2.4	528	45	44	106	2.58	0.9	14	0.06	0.08	10	1.29	2.3
	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
	人参しりしり	2.5	26	25.2	1.1	1.4	0.6	135	7	5	19	0.13	0.1	166	0.02	0.02	1	0.35	0.6
	青菜ふりかけ(クラス付け)	0.5	2		0.1		0.5	196	3		1	0.03		3				0.50	0.1
献立合計	92.4	660	393.7	24.2	19.9	5.7	1079	293	94	419	3.60	3.2	264	0.30	0.44	16	2.67	4.0	
20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	
	米粉パン	47.5	298		11.5	6.9		467	1	1		0.02	0.1		0.02	0.02		1.18	0.4
米粉パン 冬瓜のスープ煮 かぼちゃコロケ ひよこ豆のポテトサラダ マヨネーズ	かぶのスープ煮	6.3	68	110.9	3.3	3.4	1.9	516	28	14	43	0.29	0.4	85	0.10	0.04	30	1.31	1.7
	かぼちゃコロケ	17.3	161	28.3	2.3	9.1	0.6	115	102	10	25	2.30	0.2	52	0.05	0.02	6	0.30	1.2
	ビーンズポテトサラダ	7.8	93	32.3	0.7	6.4	0.7	147	5	10	24	0.24	0.2	1	0.04	0.02	12	0.37	1.1
	献立合計	88.8	758	351.5	24.5	33.6	4.6	1330	363	56	283	2.89	1.7	215	0.28	0.41	50	3.37	4.4
21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 秋刀魚の照り焼き丼 沢煮椀 ごま和え	沢煮椀	5.8	62	74.3	6.9	1.3	2.1	603	20	19	77	0.36	0.6	133	0.06	0.07	5	1.52	1.5
	秋刀魚の照り焼き	2.7	131	26.4	7.3	9.4	0.8	209	11	12	73	0.57	0.3	6		0.11		0.52	
	ごま和え	2.9	16	39.9	0.7	0.4	0.8	196	24	6	16	0.17	0.1	44	0.02	0.02	7	0.50	0.7
	献立合計	83.0	632	333.1	26.5	19.6	5.4	1093	286	76	433	1.79	3.0	262	0.22	0.52	14	2.74	2.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年5月分

小学5・6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		
24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 豚汁 蓮根のはさみ揚げ ツナとひじきの炒め物	豚汁	10.3	110	85.5	7.7	4.6	2.5	571	150	51	164	3.80	1.0	88	0.16	0.08	4	1.44	3.0
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	118	26.0	2.6	7.1	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	ツナとひじきの炒め物	2.9	27	25.2	1.2	1.4	0.7	146	13	8	19	0.16	0.1	168	0.02	0.02	1	0.38	0.9
	献立合計	95.9	680	328.6	23.1	21.6	5.4	879	398	105	484	4.85	3.2	337	0.37	0.46	8	2.22	5.2
25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	
	中華丼	74.1	357	161.7	10.6	1.1	3.0	696	71	48	177	1.30	19.6	179	0.12	0.08	19	1.77	2.7
牛乳 中華丼 鶏肉の唐揚げ ブロックゼリー(みかん)	鶏肉の唐揚げ	4.7	144	32.9	7.5	10.1	0.7	140	3	10	76	0.22	0.7	18	0.03	0.08	1	0.33	
	ブロックゼリー(みかん)	10.6	43	35.2	0.1		0.1	42	3	2	2	2.58		12	0.01	0.01	7	0.11	0.2
	献立合計	99.4	682	409.8	24.9	19.1	5.2	962	304	81	447	4.14	21.1	286	0.25	0.48	30	2.42	3.0
26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 ゆかりご飯 豚すき 鯖の塩焼き なます 赤じそふりかけ(クラス付け)	豚すき	13.2	132	158.9	10.3	4.5	2.6	589	101	36	152	1.25	1.6	5	0.31	0.12	10	1.47	2.3
	鯖の塩焼き	0.2	130	21.8	6.9	10.7	0.4	40	3	11	84	0.36	0.4	18	0.06	0.14		0.12	
	なます	3.0	15	32.5	0.2	0.2	0.6	141	13	5	8	0.10	0.1	25	0.01	0.01	4	0.35	0.5
	赤じそふりかけ(クラス付け)	0.5	2		0.1		0.5	196	3	1	1	0.04		9		0.01	1	0.50	0.1
献立合計	88.4	702	405.7	29.2	24.0	5.9	1051	349	92	512	2.43	4.0	134	0.52	0.60	18	2.64	3.4	
27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	49.9	288		6.0	5.0		427	14	16		0.68		1	0.09	0.06		1.08	1.9
牛乳 ランチパン 南瓜のポタージュ ミニウインナー 切干大根のソテー	南瓜のポタージュ	22.6	171	114.2	6.2	9.5	2.2	479	51	29	105	0.76	0.7	184	0.10	0.12	23	1.22	3.2
	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	
	切干大根のソテー	3.0	35	16.8	1.7	1.9	0.9	140	39	10	29	0.55	0.1	30	0.03	0.03	5	0.34	1.0
献立合計	85.6	682	319.0	23.0	28.4	4.9	1219	331	78	348	2.11	2.0	294	0.39	0.54	31	3.07	6.0	
28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 カレー豆腐 チキンカツ ごま塩和え	カレー豆腐	17.9	157	137.9	8.9	6.1	3.0	576	191	58	202	5.03	1.2	5	0.23	0.11	10	1.44	4.3
	チキンカツ	9.1	127	22.0	7.3	7.7	0.4	51	4	10	66	0.16	0.3	2	0.04	0.03	1	0.13	0.3
	ごま塩和え	1.0	8	22.0	0.5	0.3	0.5	169	10	5	9	0.10	0.1	1	0.01	0.01	2	0.43	0.5
献立合計	99.6	714	374.3	28.5	22.8	5.7	881	436	112	543	5.97	3.5	86	0.42	0.48	15	2.20	5.5	
31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 磯煮 鯖の柚子おろしだれ 胡瓜の塩こうじ和え	磯煮	19.1	153	121.7	9.5	4.8	3.0	507	52	68	125	3.37	1.2	135	0.25	0.11	17	1.28	3.1
	鯖の柚子おろしだれ	2.1	80	46.5	8.2	3.9	1.0	159	10	16	94	0.36	0.4	5	0.04	0.14	3	0.41	0.2
	胡瓜とツナの塩こうじ和え	1.3	19	28.8	1.6	0.8	0.6	157	6	5	21	0.08	0.1	6	0.01	0.01	3	0.40	0.3
	献立合計	94.4	676	388.9	31.1	18.1	6.4	907	298	129	508	4.50	3.6	224	0.45	0.59	25	2.29	4.0