

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年5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	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	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	黒糖パン	49.4	272		5.3	4.2		364	38	17	1.09	0.6		0.08	0.06		0.92	1.6
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	27.1	171	97.0	5.0	5.0	2.6	676	22	32	0.61	0.9	125	0.20	0.08	7	1.71	2.3
	鶏肉のガーリック風味	0.2	82	28.9	6.5	5.8	0.5	101	2	8	0.16	0.6	16	0.03	0.07	2	0.24	
	フルーツミックス	6.9	29	32.7	0.1			1	2	2	0.13		6	0.01		2		0.2
	献立合計	93.5	693	338.6	23.6	22.9	4.7	1227	291	79	2.03	3.0	225	0.40	0.52	13	3.08	4.1
7日(金) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	減量ご飯	46.3	214	9.3	3.7	0.5	0.2	1	3	14	0.48	0.8		0.05	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	5.7	37	59.6	2.4	0.8	1.8	497	75	23	1.83	0.2	79	0.02	0.03	5	1.26	1.8
	筍の天ぷら	5.6	90	27.8	1.2	7.1	0.5	78	6	5	0.16	0.4		0.01	0.03	2	0.20	1.0
	豚肉の生姜炒め	2.8	64	36.9	6.2	2.8	0.7	136	5	9	0.19	0.9	1	0.22	0.08	2	0.33	0.2
	柏餅	15.9	70	12.8	1.1	0.1	0.1	1	5	5	0.24	0.1		0.01				0.6
献立合計	86.2	612	326.5	21.5	19.2	4.7	797	320	76	2.93	3.3	159	0.39	0.46	11	2.00	4.0	
10日(月) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.56	1.0		0.06	0.01			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	13.0	150	121.6	9.2	6.8	2.3	470	38	57	4.18	0.9	119	0.08	0.08	5	1.18	1.9
	焼き芋スティック	12.6	64	26.4	0.5	1.3	0.4	2	16	10	0.28	0.1	2	0.04	0.01	12		0.9
	おかか和え	2.2	10	39.9	0.5		0.7	186	18	5	0.14	0.1	3	0.01	0.01	8	0.47	0.5
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	0.05		1				0.51	0.2
献立合計	92.4	614	378.4	21.4	16.6	5.7	942	305	110	5.25	2.9	203	0.27	0.43	26	2.36	3.8	
11日(火) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.56	1.0		0.06	0.01			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	7.1	35	88.8	1.6	0.3	1.6	437	27	14	0.28	0.3	111	0.04	0.03	11	1.11	1.7
	ミートボール	5.2	117	33.2	7.6	6.9	1.3	396	4	10	0.24	0.4	25	0.03	0.05	1	1.00	0.1
	ドライカレー	4.8	71	40.1	5.8	3.0	0.9	220	10	11	0.56	1.3	2	0.03	0.06	2	0.55	0.8
献立合計	81.3	611	352.6	26.1	18.6	5.6	1138	271	71	1.68	3.8	217	0.24	0.47	16	2.86	2.9	
12日(水) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	麻婆丼	60.1	314	76.0	10.6	2.7	1.9	271	160	59	4.89	1.3	5	0.09	0.05	1	0.65	2.8
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	15.3	106	113.3	5.9	2.6	1.9	366	58	27	0.81	1.0	162	0.21	0.12	26	0.93	2.4
	焼きししゃも	0.1	35	13.9	3.1	2.3	0.6	118	70	11	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	献立合計	85.4	593	383.2	26.4	15.4	5.8	840	515	118	6.02	3.6	269	0.37	0.54	30	2.08	5.2
13日(木) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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 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	5.9	31	91.4	2.4	0.1	1.5	389	18	12	0.24	0.3	92	0.05	0.03	5	0.99	1.4
	ハンバーグ	5.6	99	26.9	5.2	5.8	0.8	231	5	8	0.26	0.6	7	0.10	0.05	1	0.60	0.3
	大根サラダ	2.9	53	23.6	1.1	4.2	0.6	125	17	8	0.20	0.1		0.02	0.01	3	0.30	0.7
	いちごジャム	5.3	21	4.6				1	1	1	0.01					3		0.1
献立合計	75.6	608	326.6	21.2	22.6	4.4	1224	280	64	1.38	1.8	179	0.33	0.45	14	3.10	4.3	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年5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	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	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	0.56	1.0		0.06	0.01			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	19.2	134	135.3	8.1	2.9	2.3	443	35	28	0.74	1.2	111	0.30	0.11	22	1.11	2.7
	めひかりの甘酢	3.9	65	25.7	6.0	2.6	0.6	114	25	11	0.11	0.1		0.02	0.03	1	0.29	
	小松菜の炊いたん	2.8	19	41.3	1.0	0.5	0.8	136	52	10	0.72	0.2	54	0.03	0.03	12	0.34	0.7
	献立合計	89.8	605	393.2	26.2	14.4	5.4	778	342	86	2.17	3.3	243	0.48	0.50	37	1.94	3.7
17日(月) 昼	乳酸菌飲料	12.9	70	104.9	4.3	0.1	2.5	65	636			0.5		0.04	20.00		0.13	0.4
	米粉カレーライス	81.6	465	130.1	12.8	8.3	3.1	660	40	48	1.83	2.8	149	0.17	0.12	17	1.66	3.1
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	35	31.6	7.2	0.5	0.9	236	6	22	0.04	42.0	5	0.02	0.02		0.62	
	チキンソテー	1.7	14	23.3	1.3	0.4	0.7	165	14	8	0.10	0.1	3	0.01	0.01	8	0.42	0.6
	献立合計	96.3	584	289.9	25.5	9.4	7.1	1126	697	78	1.97	45.4	157	0.24	20.15	25	2.82	4.1
18日(火) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ホイコーロー丼	67.0	359	145.0	11.9	3.9	2.8	605	54	45	1.35	2.1	77	0.28	0.12	34	1.38	2.9
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	0.33	0.2	27	0.01	0.08		0.27	
	海藻サラダ	3.3	19	17.7	0.5	0.6	0.7	190	14	6	0.12	0.1	5	0.01	0.01	3	0.48	0.7
	スイートポテト	11.4	60	16.4	0.3	1.5	0.3	16	32	6	0.48	0.1	1	0.03	0.01	7	0.03	0.9
	献立合計	93.3	610	382.8	21.7	15.7	5.6	1002	335	79	2.33	3.3	187	0.41	0.53	46	2.37	4.6
19日(水) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.56	1.0		0.06	0.01			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	鶏と大根の煮物	9.2	119	133.8	7.4	5.8	2.1	459	39	38	2.24	0.8	12	0.05	0.07	9	1.12	2.0
	焼き餃子	7.2	72	22.1	2.8	3.3	0.5	135	9	6	0.18	0.3	3	0.07	0.02	2	0.32	0.6
	人参しりしり	2.2	23	21.9	1.0	1.2	0.5	117	6	4	0.11	0.1	144	0.02	0.02	1	0.30	0.6
	青菜ふりかけ(クラス付け)	0.4	2		0.1		0.4	170	2		0.03		3				0.43	0.1
献立合計	82.9	603	368.8	22.3	18.8	5.2	966	286	85	3.16	2.9	240	0.28	0.43	14	2.38	3.5	
20日(木) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	米粉パン	43.6	273		10.6	6.3		428	1	1	0.02	0.1		0.02	0.02		1.08	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	5.5	59	96.4	2.8	2.9	1.6	447	25	12	0.25	0.4	74	0.08	0.04	26	1.14	1.5
	かぼちゃコロケ	17.3	161	28.3	2.3	9.1	0.6	115	102	10	2.30	0.2	52	0.05	0.02	6	0.30	1.2
	ビーンズポテトサラダ	6.8	89	28.3	0.6	6.4	0.7	132	5	9	0.21	0.2	1	0.04	0.02	11	0.33	1.0
	献立合計	83.1	719	333.0	23.0	32.6	4.3	1206	358	53	2.82	1.6	204	0.27	0.40	45	3.05	4.0
21日(金) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
牛乳 秋刀魚の照り焼き丼 沢煮椀 ごま和え	沢煮椀	5.1	54	64.6	6.0	1.1	1.8	524	17	16	0.31	0.5	116	0.05	0.06	5	1.32	1.3
	秋刀魚の照り焼き	2.4	130	26.0	7.2	9.4	0.8	188	11	12	0.57	0.3	6		0.11		0.47	
	ごま和え	2.5	14	34.7	0.6	0.3	0.7	169	21	5	0.15	0.1	38	0.02	0.01	6	0.43	0.6
	献立合計	73.8	584	316.2	24.9	19.3	5.0	966	279	70	1.63	2.8	239	0.21	0.51	13	2.42	2.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年5月分

小学3・4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	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	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	0.56	1.0		0.06	0.01			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	9.0	96	74.3	6.7	4.0	2.2	497	131	44	3.31	0.9	76	0.14	0.07	3	1.25	2.6
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	110	26.0	2.6	6.2	0.4	77	5	7	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	ツナとひじきの炒め物	2.6	24	21.9	1.0	1.2	0.6	126	11	7	0.14	0.1	146	0.02	0.02	1	0.33	0.8
	献立合計	86.4	618	312.7	21.3	19.9	4.9	785	376	95	4.25	2.9	304	0.34	0.45	7	1.98	4.6
25日(火) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	中華丼	64.5	311	140.6	9.2	1.0	2.6	606	62	42	1.13	17.0	155	0.11	0.07	17	1.55	2.4
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	4.1	125	28.6	6.5	8.8	0.6	121	3	8	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.29	
	ブロックゼリー(みかん)	9.2	37	30.6	0.1		0.1	36	2	2	2.24		10	0.01	0.01	6	0.09	0.2
	献立合計	87.7	611	379.8	22.6	17.6	4.7	848	294	73	3.61	18.5	259	0.23	0.46	26	2.13	2.6
26日(水) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
牛乳 ゆかりご飯 豚すき 鯖の塩焼き なます	豚すき	11.5	115	138.2	8.9	3.9	2.3	512	88	31	1.09	1.4	4	0.27	0.11	9	1.28	2.0
	鯖の塩焼き	0.2	130	21.8	6.9	10.7	0.4	40	3	11	0.36	0.4	18	0.06	0.14		0.12	
	なます	2.6	13	28.2	0.2	0.2	0.5	121	11	4	0.09	0.1	22	0.01	0.01	3	0.30	0.5
	赤じそふりかけ(クラス付け)	0.4	2		0.1		0.4	170	2	1	0.03		8		0.01	1	0.43	0.1
	献立合計	78.5	647	379.2	27.2	23.3	5.4	928	334	84	2.17	3.6	129	0.47	0.58	16	2.33	2.9
27日(木) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ランチパン	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15	0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
牛乳 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	19.6	149	99.3	5.4	8.2	1.9	417	44	25	0.66	0.6	160	0.09	0.10	20	1.06	2.8
	ミニウインナー	0.2	50	8.0	2.3	4.2	0.3	89	1	3	0.08	0.4	1	0.09	0.03		0.23	
	切干大根のソテー	2.6	30	14.6	1.5	1.6	0.7	120	34	8	0.48	0.1	26	0.03	0.02	5	0.29	0.8
献立合計	78.4	633	301.9	21.5	26.5	4.5	1104	318	72	1.88	1.9	266	0.37	0.52	27	2.78	5.3	
28日(金) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.56	1.0		0.06	0.01			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	15.6	136	119.9	7.8	5.3	2.6	500	167	50	4.38	1.0	4	0.20	0.09	9	1.25	3.7
	チキンカツ	9.1	118	22.0	7.3	6.8	0.4	51	4	10	0.16	0.3	2	0.04	0.03	1	0.13	0.3
	ごま塩和え	0.9	7	19.1	0.5	0.3	0.4	145	8	4	0.09	0.1	1	0.01	0.01	2	0.37	0.4
献立合計	89.4	648	351.9	26.6	20.9	5.2	782	409	102	5.22	3.2	86	0.38	0.46	13	1.95	4.8	
31日(月) 昼	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	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	0.56	1.0		0.06	0.01			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	16.6	133	105.8	8.3	4.2	2.6	441	45	60	2.93	1.0	117	0.22	0.09	15	1.12	2.7
	鯖の柚子おろしだれ	1.8	78	44.0	8.2	3.9	1.0	141	9	15	0.36	0.4	5	0.04	0.14	2	0.37	0.2
	胡瓜とツナの塩こうじ和え	1.1	16	25.0	1.4	0.7	0.5	134	6	5	0.07	0.1	6	0.01	0.01	3	0.34	0.2
	献立合計	83.7	617	365.3	29.0	17.2	5.8	801	290	116	3.96	3.3	206	0.41	0.57	22	2.03	3.5