

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年5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		
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	40.4	223		4.3	3.5		298	31	14		0.89	0.5		0.07	0.05		0.76	1.3
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	23.1	146	82.4	4.2	4.2	2.3	577	19	27	86	0.52	0.8	106	0.17	0.07	6	1.46	1.9
	鶏肉のガーリック風味	0.1	70	24.6	5.5	4.9	0.4	86	2	7	55	0.14	0.5	13	0.02	0.06	2	0.20	
	フルーツミックス	5.9	24	27.8	0.1		0.1	1	2	1	2	0.11		5	0.01		2		0.2
	献立合計	79.4	601	314.9	21.0	20.5	4.2	1046	280	70	334	1.70	2.7	203	0.35	0.49	12	2.63	3.4
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	39.3	182	7.9	3.1	0.5	0.2	1	3	12	48	0.41	0.7		0.04	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	4.9	31	50.7	2.1	0.7	1.5	422	64	19	53	1.55	0.1	67	0.02	0.02	4	1.07	1.5
	筍の天ぷら	4.8	76	23.6	1.1	6.1	0.4	66	5	4	18	0.13	0.3		0.01	0.02	2	0.17	0.9
	豚肉の生姜炒め	2.4	54	31.3	5.3	2.4	0.6	116	4	8	56	0.16	0.8	1	0.19	0.07	2	0.28	0.2
	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	77.2	551	306.4	19.5	17.5	4.2	690	307	68	379	2.54	2.9	147	0.35	0.43	10	1.73	3.5	
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	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 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	11.1	128	103.3	7.8	5.8	2.0	399	33	48	98	3.56	0.8	101	0.06	0.07	4	1.00	1.6
	焼き芋スティック	10.7	54	22.5	0.4	1.1	0.3	1	14	9	16	0.24	0.1	1	0.04	0.01	10		0.8
	おかか和え	1.9	9	33.9	0.4		0.6	160	15	5	14	0.12	0.1	3	0.01	0.01	6	0.40	0.4
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	1		0.1		0.5	170	2	1	1	0.04		1				0.43	0.1
献立合計	80.4	545	348.7	19.2	15.3	5.1	816	293	97	377	4.47	2.6	184	0.24	0.41	23	2.04	3.3	
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	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 ドライカレー 野菜スープ ミートボール	野菜スープ	6.1	30	75.5	1.4	0.2	1.4	372	23	12	30	0.24	0.2	95	0.04	0.03	9	0.94	1.4
	ミートボール	4.4	100	28.2	6.5	5.8	1.1	337	4	9	44	0.21	0.4	21	0.02	0.04	1	0.85	0.1
	ドライカレー	4.1	60	34.1	4.9	2.6	0.8	189	8	9	53	0.48	1.1	2	0.03	0.05	2	0.48	0.7
献立合計	71.0	542	326.8	23.2	17.0	5.0	983	265	64	376	1.44	3.4	196	0.22	0.45	14	2.47	2.5	
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	51.1	267	64.6	9.0	2.3	1.6	233	136	50	178	4.15	1.1	4	0.07	0.04	1	0.56	2.4
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	13.0	90	96.3	5.0	2.2	1.6	311	49	23	77	0.69	0.9	138	0.17	0.10	22	0.79	2.1
	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	74.1	530	354.8	23.9	14.7	5.3	747	482	105	518	5.17	3.2	244	0.33	0.51	26	1.85	4.4
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	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 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	5.0	27	77.7	2.1	0.1	1.3	333	15	10	29	0.21	0.2	79	0.04	0.03	4	0.85	1.2
	ハンバーグ	5.3	98	26.5	5.2	5.8	0.8	221	5	8	50	0.26	0.6	7	0.10	0.05	1	0.58	0.3
	大根サラダ	2.5	45	20.0	0.9	3.5	0.5	108	14	7	18	0.17	0.1		0.01	0.01	2	0.26	0.6
	いちごジャム	5.3	21	4.6				1	1	1	2	0.01					3		0.1
献立合計	66.4	550	309.0	19.7	21.2	4.1	1076	273	58	290	1.20	1.7	164	0.31	0.44	13	2.72	3.7	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年5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		
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	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 豚じゃが めひかりの甘酢 白菜の炊いたん	豚じゃが	16.3	114	115.0	6.9	2.5	2.0	378	30	24	94	0.63	1.0	94	0.25	0.10	19	0.95	2.3
	めひかりの甘酢	3.3	55	21.9	5.1	2.2	0.5	97	21	10	67	0.09	0.1		0.02	0.03	1	0.25	
	小松菜の炊いたん	2.4	16	35.1	0.9	0.4	0.6	116	44	9	24	0.62	0.1	46	0.02	0.03	10	0.29	0.6
	献立合計	78.2	536	361.3	23.3	13.5	4.8	676	325	77	434	1.86	2.9	218	0.42	0.47	31	1.69	3.1
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	69.4	395	110.6	10.9	7.1	2.6	560	34	41	155	1.55	2.4	127	0.14	0.11	14	1.41	2.7
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	30	26.9	6.2	0.4	0.8	203	5	19	85	0.03	35.7	4	0.02	0.01		0.53	
	チキンソテー	1.4	12	19.8	1.1	0.4	0.6	143	12	7	13	0.09	0.1	2	0.01	0.01	7	0.36	0.5
	献立合計	83.8	507	262.1	22.3	8.0	6.5	971	688	66	761	1.67	38.6	133	0.21	20.13	22	2.43	3.6
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	56.9	305	123.2	10.2	3.3	2.4	514	46	38	136	1.15	1.8	65	0.24	0.10	29	1.18	2.5
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	2.8	16	15.0	0.4	0.5	0.6	164	12	5	10	0.10	0.1	4	0.01	0.01	2	0.42	0.6
	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	82.8	553	358.4	19.9	15.0	5.1	885	325	72	382	2.11	3.0	175	0.37	0.51	40	2.10	4.0
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	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 なっばご飯 鶏と大根の煮物 焼き餃子 人参しりしり	大根と鶏の煮物	7.9	101	113.7	6.3	4.9	1.8	390	33	32	78	1.90	0.7	10	0.05	0.06	8	0.95	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
	人参しりしり	1.8	19	18.6	0.8	1.0	0.4	100	5	3	14	0.09	0.1	122	0.02	0.01	1	0.26	0.5
	青菜ふりかけ(クラス付け)	0.4	2		0.1		0.4	145	2		1	0.03		2				0.37	0.1
献立合計	73.5	546	343.9	20.4	17.6	4.7	855	278	77	368	2.72	2.6	216	0.26	0.41	13	2.11	3.1	
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	35.6	224		8.6	5.2		351		1		0.01			0.01	0.01		0.88	0.3
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	4.7	50	81.9	2.4	2.5	1.4	382	21	10	31	0.21	0.3	62	0.07	0.03	22	0.97	1.3
	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	5.8	84	24.2	0.5	6.3	0.6	124	4	8	19	0.19	0.2	1	0.03	0.01	9	0.31	0.8
	献立合計	73.3	656	314.5	20.6	31.0	4.0	1056	354	49	267	2.75	1.5	193	0.24	0.39	39	2.67	3.6
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	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 秋刀魚の照り焼き丼 沢煮椀 ごま和え	沢煮椀	4.3	46	54.9	5.1	1.0	1.5	445	15	14	57	0.27	0.4	98	0.04	0.06	4	1.12	1.1
	秋刀魚の照り焼き	2.0	128	25.6	7.2	9.4	0.7	168	11	12	72	0.56	0.3	6		0.11		0.41	
	ごま和え	2.1	12	29.5	0.5	0.3	0.6	145	18	5	12	0.13	0.1	33	0.01	0.01	5	0.37	0.5
	献立合計	64.6	537	299.3	23.3	19.0	4.5	844	273	65	388	1.48	2.5	216	0.19	0.50	11	2.11	1.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和3年5月分

小学1・2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	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 豚汁 蓮根のはさみ揚げ ツナとひじきの炒め物	豚汁	7.6	81	63.2	5.7	3.4	1.9	422	111	37	122	2.81	0.7	65	0.12	0.06	3	1.06	2.2
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	102	26.0	2.6	5.3	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	2.2	20	18.7	0.9	1.0	0.5	108	9	6	14	0.12	0.1	124	0.02	0.02	1	0.28	0.7
	献立合計	76.9	556	296.8	19.6	18.1	4.5	692	355	85	417	3.65	2.6	271	0.31	0.44	6	1.75	4.1
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	54.8	264	119.5	7.8	0.8	2.2	516	53	36	131	0.97	14.5	132	0.09	0.06	14	1.32	2.0
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	3.5	107	24.3	5.5	7.5	0.5	102	2	7	56	0.16	0.5	13	0.02	0.06	1	0.24	
	ブロックゼリー(みかん)	7.8	32	26.0	0.1		0.1	31	2	1	2	1.90		9	0.01	0.01	5	0.08	0.2
	献立合計	76.0	540	349.8	20.2	16.1	4.2	733	284	65	380	3.07	15.8	232	0.21	0.44	23	1.84	2.2
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	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 ゆかりご飯 豚すき 鯖の塩焼き なます	豚すき	9.8	98	117.5	7.6	3.3	2.0	436	74	27	112	0.93	1.2	3	0.23	0.09	8	1.09	1.7
	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	2.2	11	24.0	0.2	0.2	0.4	105	9	4	6	0.07	0.1	18	0.01	0.01	3	0.26	0.4
	赤じそふりかけ(クラス付け)	0.3	2		0.1		0.4	145	2	1	1	0.03		7			1	0.37	0.1
献立合計	68.7	592	352.6	25.2	22.6	4.9	810	318	77	451	1.91	3.3	124	0.42	0.56	14	2.04	2.5	
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	38.4	222		4.7	3.9		329	11	13		0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5
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	かぼちゃのポタージュ	16.7	127	84.4	4.6	7.0	1.7	354	38	21	77	0.57	0.5	136	0.08	0.09	17	0.90	2.4
	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	2.2	26	12.4	1.2	1.4	0.6	104	29	7	22	0.41	0.1	22	0.02	0.02	4	0.25	0.7
献立合計	67.4	562	284.8	19.6	24.3	4.1	959	304	64	313	1.61	1.8	238	0.34	0.49	23	2.42	4.5	
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	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 カレー豆腐 チキンカツ ごま塩和え	カレー豆腐	13.2	116	101.9	6.6	4.5	2.2	426	142	43	149	3.72	0.9	3	0.17	0.08	8	1.06	3.2
	チキンカツ	9.1	110	22.0	7.3	5.9	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	0.8	6	16.3	0.4	0.3	0.4	125	7	4	6	0.08	0.1	1	0.01	0.01	1	0.32	0.4
	献立合計	79.2	583	329.5	24.8	19.1	4.7	687	382	91	469	4.48	2.9	85	0.34	0.44	12	1.71	4.1
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	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 磯煮 鯖の柚子おろしだれ 胡瓜の塩こうじ和え	磯煮	14.1	113	90.0	7.1	3.5	2.2	375	38	51	92	2.49	0.9	100	0.19	0.08	13	0.95	2.3
	鯖の柚子おろしだれ	1.5	77	41.5	8.2	3.9	0.9	124	9	15	92	0.35	0.4	5	0.04	0.14	2	0.32	0.2
	胡瓜とツナの塩こうじ和え	1.0	14	21.3	1.2	0.6	0.4	116	5	4	16	0.06	0.1	5	0.01	0.01	2	0.29	0.2
	献立合計	73.0	557	341.7	26.9	16.4	5.3	700	281	104	449	3.42	3.0	187	0.36	0.55	19	1.77	3.0