

栄養素(炭水化物等)一覧表

令和3年4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			
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		
	ちらしずし	62.1	280	22.0	4.9	0.6	2.3	707	8	20	73	0.62	1.1	16	0.06	0.02		1.75	2.5	
	若竹汁	4.0	22	55.2	1.7	0.1	1.8	593	21	12	26	0.28	0.2	10	0.01	0.02	5	1.50	1.2	
	つくね	5.6	68	28.6	3.6	3.5	0.9	150	65	19	48	0.88	0.2	9	0.03	0.02	1	0.37	1.2	
	人参しりり	3.1	29	30.6	1.2	1.4	0.7	159	9	5	20	0.14	0.1	207	0.03	0.02	2	0.41	0.8	
花見団子	23.9	103	19.7	1.1	0.2	0.1	1	4	5	17	0.18	0.2		0.02	0.01				0.1	
	献立合計	108.7	639	336.2	19.2	13.6	7.3	1695	332	82	376	2.15	2.5	320	0.23	0.39	10	4.23	5.8	
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	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	
	中華スープ	7.0	50	104.4	2.9	1.7	2.1	482	131	32	88	2.87	0.3	141	0.04	0.04	11	1.23	2.4	
	酢豚	9.5	125	41.6	7.1	6.2	1.1	260	5	11	76	0.26	1.0	4	0.25	0.09	3	0.65	0.3	
	胡瓜とツナの塩こうじ和え	1.5	39	35.5	2.1	2.9	0.7	173	8	7	31	0.24	0.1	8	0.02	0.02	4	0.43	0.3	
型抜きチーズ	0.1	30	4.2	1.8	2.5	0.4	89	51	2	73	0.01	0.2	31		0.03			0.23		
	献立合計	90.0	669	377.8	25.5	21.8	6.0	1089	426	91	535	4.05	3.6	263	0.46	0.50	21	2.74	3.4	
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	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	
	豚肉と大根の生姜煮	11.0	146	134.4	9.1	7.2	2.1	428	61	51	118	1.31	0.9	96	0.07	0.09	8	1.07	1.7	
	卵焼き	1.4	71	38.1	5.3	4.5	0.8	175	55	5	80	0.80	0.6	65	0.03	0.19			0.45	
	おかか和え	3.0	14	45.4	0.7	0.1	0.9	222	34	8	16	0.34	0.1	40	0.02	0.02	15	0.57	0.7	
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	87.4	656	410.4	26.9	20.3	6.0	1106	383	104	482	3.17	3.6	289	0.26	0.63	26	2.79	3.0	
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		
	コッパン	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7	
	ポトフ	11.4	127	116.9	5.5	6.6	2.4	629	28	21	70	0.43	0.8	86	0.19	0.07	28	1.60	1.9	
	白身魚フライ+タルタルソース	11.3	168	36.2	6.4	10.6	0.9	210	11	12	60	0.28	0.2	11	0.03	0.05			0.52	
	白菜のサラダ+玉ねぎドレッシング	4.2	33	45.9	0.7	1.9	0.7	172	18	7	22	0.19	0.2	3	0.02	0.02	8	0.43	0.8	
	献立合計	82.8	732	379.0	25.0	31.6	5.5	1490	297	76	344	1.56	2.0	179	0.41	0.50	38	3.75	5.0	
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		
	麻婆丼	74.2	394	87.9	12.5	4.2	2.6	433	185	71	249	5.79	1.8	17	0.25	0.08	1	1.04	3.3	
	トックススープ	17.7	105	103.7	4.3	1.9	2.1	566	38	18	46	0.61	0.9	81	0.05	0.05	11	1.42	1.3	
	ブロックゼリー(はちみつレモン)	11.3	37	34.5				0.2	44			10	1.10					1	0.09	1.6
		献立合計	113.1	674	406.1	23.7	13.9	6.2	1127	450	110	497	7.54	3.5	177	0.38	0.44	16	2.76	6.2
19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		
	米粉カレーライス	88.8	470	138.0	12.0	6.2	3.4	752	41	48	180	1.69	2.2	169	0.31	0.12	19	1.90	3.3	
	キャベツのソテー	1.6	37	31.7	2.1	2.7	0.5	108	11	7	29	0.23	0.1	26	0.02	0.02	10	0.27	0.5	
	フルーツミックス(ナタデココ+みかん)	8.0	33	37.5	0.1				1	2	1	2	0.18		5	0.01		2		0.1
		献立合計	108.3	679	387.2	21.0	16.7	5.4	946	282	76	402	2.14	3.1	279	0.42	0.45	33	2.38	3.9

栄養素(炭水化物等)一覧表

令和3年4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			
20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 菜っ葉ご飯 春雨スープ 蒸ししゅうまい 肉野菜炒め 青菜ふりかけ(クラス付け)	春雨スープ	14.2	68	102.2	2.8	0.2	2.3	640	58	17	42	0.58	0.3	193	0.03	0.04	13	1.64	1.6	
	蒸ししゅうまい	7.1	66	22.8	3.0	2.6	0.5	144	6	8	34	0.25	0.3		0.10	0.03	1	0.36	0.5	
	肉野菜炒め	2.3	70	51.1	5.1	4.3	1.0	259	16	11	56	0.21	0.5	45	0.04	0.06	13	0.64	0.7	
	青菜ふりかけ(クラス付け)	0.5	2		0.1			196	3		1	0.03		3				0.50	0.1	
	献立合計	96.0	630	368.1	22.7	15.7	6.1	1323	314	76	401	1.76	3.1	320	0.31	0.46	29	3.35	3.2	
21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 ご飯 具沢山味噌汁 鶏肉の唐揚げ ピリ辛胡瓜	具沢山味噌汁	10.9	75	90.0	3.8	2.3	2.3	551	121	39	108	2.82	0.5	47	0.04	0.04	17	1.39	3.0	
	鶏肉の唐揚げ	5.5	179	40.8	9.6	12.5	0.8	170	4	13	97	0.28	1.0	22	0.04	0.11	2	0.40		
	ピリ辛胡瓜	1.2	9	27.5	0.4	0.4	0.7	225	14	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.57	0.4	
	献立合計	89.2	686	350.7	25.5	23.8	5.6	1031	369	98	485	3.92	3.5	156	0.24	0.48	25	2.57	3.8	
22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		
	オリーブパン	45.0	257		5.7	4.0		394	13	15		0.64	0.6	1	0.10	0.06		1.00	1.8	
牛乳 オリーブパン 米粉ビーフシチュー ミニウインナー 大根のマリネ 入学お祝いデザート	米粉ビーフシチュー	24.3	173	114.8	6.1	5.7	2.6	641	24	23	84	0.67	1.1	135	0.11	0.07	19	1.62	2.3	
	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		
	大根のマリネ	2.3	36	32.5	1.1	2.5	0.5	125	7	5	16	0.14	0.1		0.01	0.01	3	0.30	0.4	
	入学お祝いデザート(いちごクレープ)	11.0	95	17.6	1.2	5.0	0.2	13	4	5	20	0.84	0.1	1	0.01		1	0.04	0.4	
	献立合計	92.6	749	352.9	23.2	29.3	5.1	1346	275	71	335	2.41	3.1	217	0.40	0.48	26	3.38	4.8	
23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 わかめご飯 鶏すき 鮭の塩焼き ごま和え わかめふりかけ(クラス付け)	鶏すき	13.2	140	157.6	9.0	6.0	2.6	592	94	39	141	1.18	1.2	17	0.08	0.10	11	1.47	2.8	
	鮭の塩焼き		80	26.6	7.8	5.0	0.6	15	7	11	100	0.12	0.2	64	0.05	0.05			0.04	
	ごま和え	2.6	13	40.3	0.5	0.2	0.9	225	41	9	16	0.44	0.1	100	0.02	0.03	9	0.58	0.6	
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2	0.1	0.1			230	3	1	2	0.06		1				0.58	0.2	
献立合計	87.8	659	417.0	29.0	19.8	6.5	1147	376	99	525	2.48	3.4	260	0.30	0.50	22	2.88	4.0		
26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		
	減量ご飯	53.5	247	10.3	4.2	0.6	0.3	1	3	16	66	0.55	1.0		0.06	0.01			0.3	
牛乳 減量ご飯 厚揚げと大根の煮物 南瓜コロッケ のり和え かつおふりかけ	鶏肉と大根の煮物	13.4	163	146.2	10.1	7.5	2.6	514	71	58	132	1.59	1.1	180	0.08	0.11	9	1.28	2.2	
	かぼちゃコロッケ	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	
	のり和え	3.1	14	45.8	0.8	0.1	0.9	219	22	8	23	0.23	0.1	20	0.02	0.03	10	0.55	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	0.1
	献立合計	98.2	728	410.7	24.7	25.2	6.1	933	434	112	437	4.78	3.2	330	0.29	0.49	27	2.60	4.7	
27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 ミネストローネ BBQチキン 海藻サラダ	ミネストローネ	11.4	129	103.1	5.5	6.8	2.4	661	29	21	72	0.42	0.8	96	0.19	0.07	21	1.67	1.7	
	鶏肉のBBQソースかけ	2.2	113	41.7	8.6	7.3	1.2	310	4	12	88	0.27	0.9	20	0.04	0.09	2	0.76	0.1	
	海藻サラダ	2.6	43	26.5	0.5	3.5	0.6	145	28	8	15	0.34	0.2	40	0.01	0.02	6	0.38	0.7	
	献立合計	88.2	709	363.2	26.3	26.1	6.0	1202	292	81	442	1.72	3.8	234	0.38	0.51	31	3.02	2.9	

栄養素(炭水化物等)一覧表

令和3年4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		
28日(水) 昼	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	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
飲むヨーグルト ご飯 キムチチゲ 春巻き ナムル	豆腐チゲ	12.5	115	132.3	7.9	5.1	3.8	897	209	59	187	5.41	1.2	103	0.06	0.09	12	2.26	4.1
	春巻き	11.1	87	20.2	1.2	4.7	0.6	164	48	4	13	0.63	0.1	9	0.01	0.01	1	0.42	2.3
	ナムル	2.5	18	27.6	0.9	0.8	0.7	187	23	9	16	0.20	0.2		0.02	0.02	3	0.47	1.0
	献立合計	113.9	641	350.4	20.4	12.4	6.8	1324	534	111	484	14.56	3.1	118	0.20	0.36	16	3.34	9.7
30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 団子汁 鯖の塩焼き 鶏のわかめ和え のりふりかけ 海苔ふりかけ	団子汁	15.7	101	96.5	5.1	1.9	1.9	509	37	17	62	0.62	0.9	123	0.15	0.08	11	1.28	1.4
	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	
	鶏のわかめ和え	1.9	17	28.6	1.4	0.6	0.6	176	9	7	20	0.10	0.1	7	0.01	0.01	3	0.45	0.4
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06							0.25
献立合計	82.1	639	337.7	24.7	21.6	5.1	810	295	71	423	1.73	3.1	226	0.36	0.56	16	2.30	2.3	