

栄養素(炭水化物等)一覧表

令和3年4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	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	54.0	243	19.2	4.2	0.6	2.0	615	7	17	63	0.54	0.9	14	0.05	0.02		1.52	2.2
牛乳 ちらしずし 若竹汁 つくね 人参しりしり 花見団子	若竹汁	3.5	19	48.0	1.4	0.1	1.6	515	18	11	23	0.24	0.1	9	0.01	0.02	5	1.30	1.0
	つくね	5.5	68	28.5	3.5	3.5	0.9	141	65	19	48	0.88	0.2	9	0.03	0.02	1	0.35	1.2
	人参しりしり	2.7	25	26.6	1.0	1.2	0.6	139	7	5	18	0.12	0.1	180	0.02	0.02	2	0.36	0.7
	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	99.5	595	322.0	18.1	13.4	6.6	1495	327	77	360	2.01	2.4	289	0.22	0.38	9	3.73	5.2
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	54.3	251	10.4	4.3	0.6	0.3	1	4	16	67	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
牛乳 ご飯 中華スープ 酢豚 胡瓜の塩こうじ炒め 型抜きチーズ	中華スープ	6.1	44	90.8	2.5	1.5	1.8	418	114	28	76	2.49	0.2	123	0.03	0.04	10	1.06	2.1
	酢豚	8.2	109	36.2	6.2	5.4	0.9	224	5	10	66	0.22	0.9	4	0.22	0.08	3	0.56	0.2
	胡瓜とツナの塩こうじ和え	1.3	34	30.9	1.8	2.5	0.6	148	7	6	27	0.21	0.1	7	0.02	0.01	4	0.37	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	79.9	605	352.6	23.4	20.3	5.5	964	407	82	500	3.53	3.3	243	0.41	0.48	18	2.42	3.0
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	54.0	249	10.9	4.3	0.6	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
牛乳 ゆかりご飯 鶏肉と大根の生姜煮 卵焼き おかか和え 卵焼き おかか和え	豚肉と大根の生姜煮	9.6	127	116.8	7.9	6.2	1.8	370	53	44	102	1.14	0.8	84	0.06	0.08	7	0.93	1.5
	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	2.6	12	39.5	0.6	0.1	0.7	191	29	7	14	0.30	0.1	35	0.01	0.02	13	0.49	0.6
	赤じそふりかけ(クラス付け)	0.4	2		0.1		0.4	170	2	1	1	0.03		8		0.01	1	0.43	0.1
	献立合計	77.8	599	385.4	25.0	19.2	5.5	992	370	94	455	2.87	3.3	270	0.24	0.61	23	2.50	2.6
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	
	コッペパン	42.2	244		5.1	4.2		361	12	14		0.57		1	0.08	0.05		0.91	1.6
牛乳 コッペパン ポトフ 白身魚フライ+タルタルソース 白菜サラダ+玉ねぎドレッシング	ポトフ	9.9	111	101.7	4.8	5.8	2.1	547	24	18	61	0.37	0.7	75	0.17	0.06	24	1.39	1.6
	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	0.6
	白菜のサラダ+玉ねぎドレッシング	3.6	29	39.9	0.6	1.7	0.6	148	16	6	19	0.17	0.1	3	0.02	0.02	7	0.37	0.7
	献立合計	76.9	689	357.8	23.7	30.1	5.0	1351	289	71	332	1.43	1.8	168	0.38	0.49	33	3.40	4.5
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	64.5	343	76.4	10.9	3.7	2.2	377	161	61	216	5.04	1.6	15	0.22	0.07	1	0.90	2.9
牛乳 麻婆丼 トックスープ ブロックゼリー	トックスープ	15.4	91	90.2	3.8	1.7	1.8	492	33	16	40	0.53	0.7	70	0.04	0.05	10	1.24	1.1
	ブロックゼリー(はちみつレモン)	9.8	32	30.0			0.2	38			9	0.96					1	0.08	1.4
	献立合計	99.6	604	376.6	21.5	13.1	5.6	992	421	98	457	6.56	3.2	164	0.35	0.43	14	2.42	5.4
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	77.2	409	120.0	10.5	5.4	2.9	653	36	41	156	1.47	1.9	147	0.27	0.10	16	1.65	2.9
牛乳 米粉カレーライス キャベツのソテー フルーツミックス(ナタデココ+みかん)	キャベツのソテー	1.4	33	27.6	1.8	2.3	0.4	93	10	6	25	0.20	0.1	23	0.02	0.01	8	0.23	0.4
	フルーツミックス	7.0	28	32.6	0.1			1	2	1	2	0.16		5	0.01		2		0.1
	献立合計	95.4	608	360.1	19.2	15.6	4.8	830	274	69	374	1.87	2.8	253	0.38	0.43	29	2.09	3.4

栄養素(炭水化物等)一覧表

令和3年4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	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	54.3	251	10.4	4.3	0.6	0.3	1	4	16	67	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
	春雨スープ	12.3	59	88.8	2.5	0.2	2.0	555	51	15	37	0.51	0.3	168	0.03	0.04	11	1.42	1.3
	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	2.0	61	44.5	4.4	3.8	0.9	224	14	10	49	0.19	0.5	40	0.03	0.06	11	0.56	0.6
	青菜ふりかけ(クラス付け)	0.4	2		0.1		0.4	170	2	1	0.03		3					0.43	0.1
	献立合計	86.0	576	346.6	21.0	15.0	5.6	1178	303	69	378	1.57	2.9	288	0.30	0.45	25	2.98	2.8
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	54.0	249	10.9	4.3	0.6	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			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	9.5	65	78.3	3.3	2.0	2.0	479	105	34	94	2.46	0.4	41	0.04	0.04	15	1.21	2.6
	鶏肉の唐揚げ	4.8	156	35.5	8.3	10.9	0.7	146	3	11	85	0.24	0.9	20	0.04	0.09	2	0.35	
	ピリ辛胡瓜	1.1	8	23.9	0.3	0.3	0.6	194	12	6	11	0.12	0.1	7	0.01	0.01	4	0.49	0.3
	献立合計	79.2	616	328.5	23.1	21.7	5.1	904	351	88	447	3.42	3.1	146	0.22	0.46	22	2.25	3.3
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	
	オーブパン	41.2	236		5.2	3.7		361	12	14		0.59	0.6	1	0.09	0.06		0.91	1.7
牛乳 オーブパン 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 (いちごクレープ)	米粉ビーフシチュー	21.1	151	99.8	5.3	5.0	2.3	557	20	20	73	0.59	1.0	118	0.10	0.06	17	1.41	2.0
	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	2.0	31	28.2	0.9	2.2	0.5	109	6	4	14	0.12	0.1		0.01	0.01	3	0.26	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	85.4	700	333.7	21.7	27.9	4.7	1214	269	66	322	2.25	2.9	199	0.38	0.47	23	3.05	4.3
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	54.0	249	10.9	4.3	0.6	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
牛乳 わかめご飯 鶏すき 鮭の塩焼き 胡麻和え	鶏すき	11.5	122	137.1	7.8	5.2	2.3	514	82	34	122	1.02	1.0	15	0.07	0.09	10	1.28	2.4
	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	2.3	12	35.0	0.4	0.2	0.8	194	36	8	14	0.38	0.1	87	0.01	0.03	8	0.50	0.5
	わかめふりかけ(クラス付け)	0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
	献立合計	77.9	603	389.6	27.2	18.9	5.9	1009	358	90	495	2.17	3.1	245	0.28	0.49	20	2.53	3.5
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	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 減量ご飯 厚揚げと大根の煮物 南瓜コロッケ のり 和え 鯉ふりかけ	鶏肉と大根の煮物	11.7	142	127.1	8.7	6.5	2.3	447	61	50	115	1.38	0.9	157	0.07	0.09	8	1.12	1.9
	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	2.7	12	39.9	0.7	0.1	0.8	189	19	7	20	0.20	0.1	17	0.02	0.03	9	0.48	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	89.1	673	384.3	22.7	24.1	5.6	835	421	102	409	4.47	2.9	304	0.27	0.47	25	2.35	4.3
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	54.3	251	10.4	4.3	0.6	0.3	1	4	16	67	0.56	1.0		0.06	0.01			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	9.9	112	89.7	4.8	5.9	2.1	575	26	19	62	0.37	0.7	84	0.16	0.06	18	1.45	1.5
	鶏肉のBBQソースかけ	1.9	98	36.2	7.5	6.3	1.0	268	3	11	76	0.24	0.7	18	0.03	0.08	2	0.66	0.1
	海藻サラダ	2.2	37	23.0	0.4	3.1	0.5	124	25	7	13	0.30	0.1	34	0.01	0.02	5	0.32	0.6
	献立合計	78.3	636	339.4	23.8	23.7	5.4	1052	284	73	410	1.50	3.4	214	0.35	0.48	27	2.64	2.5

栄養素(炭水化物等)一覧表

令和3年4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	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	54.0	249	10.9	4.3	0.6	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			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	10.9	100	115.0	6.9	4.4	3.3	779	182	51	163	4.71	1.0	90	0.06	0.08	11	1.96	3.6
	春巻き	11.1	84	20.2	1.2	4.3	0.6	164	48	4	13	0.63	0.1	9	0.01	0.01	1	0.42	2.3
	ナムル	2.2	16	24.0	0.7	0.7	0.6	159	20	8	14	0.17	0.2		0.02	0.02	3	0.40	0.8
	献立合計	104.2	585	327.9	18.7	11.2	6.2	1178	503	100	448	13.75	2.8	104	0.19	0.35	14	2.98	9.0
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	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 減量ご飯 団子汁 鯖の塩焼き 鶏のわかめ和え 鯖の塩焼き 鶏のわかめ和え のりふりかけ	団子汁	13.6	88	83.9	4.4	1.6	1.7	443	32	15	54	0.54	0.7	107	0.13	0.07	9	1.11	1.2
	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	1.7	15	24.9	1.2	0.5	0.5	151	8	6	17	0.09	0.1	7	0.01	0.01	3	0.38	0.3
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
献立合計	72.9	591	319.9	23.3	21.2	4.7	718	289	66	403	1.56	2.8	209	0.33	0.54	15	2.07	2.0	