

栄養素(炭水化物等)一覧表

令和3年4月分

小学1・2年生用

1頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)													ビタミン				塩分	食物繊維
		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	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	45.9	207	16.3	3.6	0.5	1.7	523	6	15	54	0.46	0.8	12	0.04	0.01		1.29	1.8	
牛乳 ちらしずし 若竹汁 つくね 人参しりり 花見団子	若竹汁	3.0	16	40.8	1.2	0.1	1.4	438	15	9	19	0.21	0.1	7	0.01	0.02	4	1.11	0.9	
	つくね	5.4	67	28.4	3.5	3.5	0.8	133	65	19	48	0.88	0.2	9	0.03	0.02	1	0.33	1.2	
	人参しりり	2.3	21	22.6	0.9	1.0	0.5	118	6	4	15	0.10	0.1	153	0.02	0.02	1	0.30	0.6	
	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	90.4	552	307.8	17.1	13.1	6.0	1297	322	72	344	1.87	2.2	259	0.20	0.38	8	3.23	4.6	
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	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 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	5.2	37	77.2	2.1	1.2	1.6	357	97	24	65	2.12	0.2	105	0.03	0.03	8	0.91	1.8	
	酢豚	7.0	92	30.8	5.3	4.6	0.8	193	4	8	56	0.19	0.8	3	0.19	0.07	3	0.48	0.2	
	胡瓜とツナの塩こうじ和え	1.1	29	26.3	1.5	2.1	0.5	128	6	5	23	0.18	0.1	6	0.01	0.01	3	0.32	0.2	
	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	69.8	542	327.4	21.2	18.8	5.0	852	388	74	465	3.02	3.0	223	0.36	0.46	16	2.14	2.5	
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	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 鶏肉と大根の生姜煮 卵焼き おかか和え	豚肉と大根の生姜煮	8.1	108	99.3	6.7	5.3	1.6	317	45	38	87	0.97	0.7	71	0.05	0.07	6	0.79	1.3	
	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	2.2	10	33.6	0.5	0.1	0.6	164	25	6	12	0.25	0.1	30	0.01	0.02	11	0.42	0.5	
	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	68.2	542	360.4	23.1	18.2	5.0	886	357	84	428	2.57	3.0	251	0.22	0.60	20	2.24	2.2	
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	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3	
牛乳 コッパン ポトフ 白身魚フライ+タルタルソース 白菜のサラダ+玉ねぎドレッシング	ポトフ	8.4	94	86.4	4.1	4.9	1.8	465	21	16	52	0.32	0.6	63	0.14	0.05	21	1.18	1.4	
	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	3.1	25	33.9	0.5	1.4	0.5	128	14	5	17	0.14	0.1	3	0.02	0.02	6	0.32	0.6	
	献立合計	67.2	624	336.6	22.0	28.3	4.6	1182	281	65	320	1.25	1.7	156	0.34	0.46	29	2.98	3.9	
	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	54.9	291	64.9	9.3	3.1	1.9	320	137	52	184	4.28	1.4	13	0.19	0.06	1	0.76	2.5		
牛乳 麻婆丼 トックスープ ブロックゼリー	トックスープ	13.1	78	76.6	3.2	1.4	1.5	418	28	13	34	0.45	0.6	60	0.04	0.04	8	1.05	1.0	
	ブロックゼリー(はちみつレモン)	8.3	27	25.5			0.1	33			7	0.82					1	0.07	1.2	
	献立合計	86.2	534	347.2	19.3	12.4	5.0	856	392	87	417	5.59	2.8	151	0.31	0.41	12	2.09	4.6	
	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	65.6	348	102.0	8.9	4.6	2.5	554	31	35	133	1.25	1.6	125	0.23	0.09	14	1.40	2.4	
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	キャベツのソテー	1.2	28	23.4	1.6	2.0	0.4	81	8	5	21	0.17	0.1	19	0.02	0.01	7	0.20	0.4	
	フルーツミックス(ナタデココ+みかん)	6.6	27	30.0	0.1			1	2	1	1	0.15		4	0.01		2		0.1	
	献立合計	83.2	540	335.5	17.3	14.4	4.3	720	267	62	347	1.61	2.5	227	0.33	0.41	25	1.81	2.9	

栄養素(炭水化物等)一覧表

令和3年4月分

小学1・2年生用

2頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)														ビタミン				塩分	食物繊維
		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	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	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 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	10.5	50	75.5	2.1	0.1	1.7	473	43	13	31	0.43	0.3	142	0.02	0.03	10	1.22	1.1		
	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	1.7	52	37.8	3.8	3.2	0.8	194	12	8	41	0.16	0.4	34	0.03	0.05	10	0.48	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	76.1	522	325.2	19.4	14.3	5.1	1040	293	63	356	1.39	2.6	257	0.28	0.43	22	2.63	2.5		
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	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 具沢山味噌汁 鶏肉の唐揚げ ピリ辛胡瓜	具沢山味噌汁	8.1	55	66.5	2.8	1.7	1.7	407	90	29	80	2.09	0.3	35	0.03	0.03	13	1.03	2.2		
	鶏肉の唐揚げ	4.0	132	30.2	7.1	9.3	0.6	126	3	9	72	0.21	0.7	17	0.03	0.08	1	0.30			
	ピリ辛胡瓜	0.9	7	20.3	0.3	0.3	0.5	167	10	5	10	0.10	0.1	6	0.01	0.01	3	0.42	0.3		
	献立合計	69.2	546	306.3	20.7	19.6	4.5	785	332	78	409	2.92	2.8	136	0.20	0.44	19	1.96	2.8		
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	33.7	193		4.3	3.0		296	9	11		0.48	0.5	1	0.08	0.05		0.75	1.4		
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	18.0	128	84.9	4.5	4.2	2.0	474	17	17	62	0.50	0.8	100	0.08	0.06	14	1.20	1.7		
	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	1.7	26	24.0	0.8	1.8	0.4	94	5	4	12	0.10	0.1		0.01	0.01	3	0.23	0.3		
	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	74.4	630	314.5	19.9	26.2	4.3	1050	263	60	308	2.04	2.6	181	0.34	0.45	20	2.64	3.7		
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	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 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	9.8	104	116.5	6.6	4.4	2.0	437	70	29	104	0.87	0.9	13	0.06	0.08	8	1.09	2.1		
	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	1.9	10	29.8	0.3	0.2	0.7	167	30	7	12	0.32	0.1	74	0.01	0.02	6	0.43	0.5		
	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	68.1	547	362.3	25.3	18.0	5.4	875	339	82	465	1.88	2.8	230	0.26	0.47	17	2.20	3.0		
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	39.6	183	7.6	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 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	9.9	120	108.1	7.4	5.6	1.9	380	52	43	98	1.18	0.8	133	0.06	0.08	7	0.95	1.7		
	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	2.3	10	33.9	0.6	0.1	0.7	162	17	6	17	0.17	0.1	14	0.01	0.02	8	0.41	0.6		
	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	80.0	618	357.9	20.8	23.0	5.1	742	409	91	380	4.16	2.6	278	0.25	0.45	22	2.12	3.8		
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	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 ミネストローネ BBQチキン 海藻サラダ	ミネストローネ	8.4	95	76.2	4.1	5.0	1.8	489	22	16	53	0.31	0.6	71	0.14	0.05	15	1.24	1.3		
	鶏肉のBBQソースかけ	1.6	83	30.8	6.4	5.4	0.9	230	3	9	65	0.20	0.6	15	0.03	0.07	2	0.56			
	海藻サラダ	1.9	32	19.6	0.4	2.6	0.4	108	21	6	11	0.25	0.1	29	0.01	0.02	4	0.28	0.5		
	献立合計	68.4	563	315.6	21.3	21.3	4.8	912	275	65	378	1.29	3.0	194	0.31	0.46	23	2.29	2.1		

栄養素(炭水化物等)一覧表

令和3年4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				
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	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		
飲むヨーグルト ご飯 キムチチゲ 春巻き ナムル	豆腐チゲ	9.3	85	97.8	5.8	3.8	2.8	663	155	43	138	4.00	0.9	76	0.05	0.07		9	1.67	3.0	
	春巻き	11.1	80	20.2	1.2	4.0	0.6	164	48	4	13	0.63	0.1	9	0.01	0.01		1	0.42	2.3	
	ナムル	1.8	14	20.4	0.6	0.6	0.6	139	17	7	12	0.15	0.1		0.02	0.02		2	0.35	0.7	
	献立合計	94.5	529	305.6	16.9	10.0	5.5	1042	472	89	412	12.94	2.5	91	0.17	0.33		12	2.64	8.3	
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	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 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	11.6	75	71.4	3.8	1.4	1.4	376	27	12	46	0.46	0.6	91	0.11	0.06		8	0.95	1.0	
	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	1.4	13	21.1	1.0	0.4	0.5	131	7	5	15	0.07	0.1	6	0.01	0.01		2	0.33	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	63.6	544	302.2	21.9	20.8	4.3	632	282	61	384	1.39	2.6	192	0.30	0.53		13	1.85	1.8	