

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年1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		
11日(木)	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	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
牛乳 コッペパン キャベツのスープ 鶏肉のガーリック風味 ひじきのサラダ	キャベツのスープ	3.4	33	54.8	2.3	1.3	1.4	433	18	9	26	0.16	0.3	63	0.07	0.03	13	1.10	0.9
	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	0.03	0.06	2	0.20	
	ひじきのサラダ	2.8	47	23.3	1.1	3.6	0.6	118	11	9	20	0.19	0.1	1	0.01	0.01	2	0.29	0.6
	献立合計	50.8	488	282.7	19.9	21.1	3.8	1017	267	56	292	0.99	1.8	156	0.25	0.45	19	2.55	2.8
12日(金)	飲むヨーグルト	18.3	96	106.1	3.9	0.8	1.0	66	169	13	143	5.20	0.4	79	0.04	0.18	29	0.17	1.0
	ご飯	42.6	197	8.6	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
飲むヨーグルト ご飯 白味噌雑煮 鯖の照り焼き 塩ぼんず和え	白味噌雑煮	16.8	107	61.2	5.1	2.2	1.4	297	26	16	70	0.90	0.5	24	0.05	0.05	5	0.75	1.6
	鯖の照り焼き	1.3	77	28.9	8.2	3.9	0.8	100	6	14	90	0.34	0.4	5	0.04	0.14		0.27	
	塩ぼんず和え	1.9	8	30.0	0.4		0.6	148	12	4	15	0.13	0.1	2	0.02	0.02	5	0.37	0.5
	献立合計	81.0	485	234.8	20.9	7.4	4.0	612	215	59	371	7.02	2.2	111	0.19	0.40	39	1.56	3.4
15日(月)	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	42.9	198	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
牛乳 カレーライス ハンバーグ キャベツのサラダ	カレー	16.6	111	52.6	3.4	3.4	2.7	520	17	17	47	0.66	0.7	63	0.05	0.04	9	1.32	1.5
	ハンバーグ	5.1	116	30.4	6.5	7.3	0.8	210	6	10	62	0.30	0.7	7	0.13	0.06	2	0.55	0.4
	キャベツのサラダ	3.3	27	29.1	0.6	1.4	0.4	85	12	5	13	0.12	0.1	1	0.02	0.01	11	0.21	0.6
	献立合計	77.8	589	300.4	20.6	20.5	5.5	900	264	66	366	1.56	3.1	149	0.32	0.43	24	2.29	2.7
16日(火)	飲むヨーグルト	18.3	96	106.1	3.9	0.8	1.0	66	169	13	143	5.20	0.4	79	0.04	0.18	29	0.17	1.0
	ご飯	42.6	197	8.6	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
飲むヨーグルト ご飯 貝柱のスープ れんこんのはさみ揚げ ナムル	貝柱のスープ	5.8	28	48.0	1.5	0.1	1.5	444	29	9	21	0.30	0.2	97	0.02	0.03	6	1.14	0.8
	蓮根のはさみ揚げ	12.4	109	29.1	2.6	5.3	0.7	184	8	8	34	0.27	0.2	7	0.04	0.04		0.47	0.9
	ナムル	0.8	9	24.3	0.5	0.6	0.4	101	10	5	10	0.13	0.1	2	0.01	0.01	3	0.26	0.4
	献立合計	79.9	439	216.1	11.8	7.3	3.8	796	218	48	260	6.34	1.6	186	0.15	0.28	38	2.03	3.4
17日(水)	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	42.9	198	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
牛乳 ご飯 豚肉と大根の生姜煮 さつまいもの天ぷら 人参しりしり	豚肉と大根の生姜煮	6.8	83	95.4	6.4	3.2	1.6	317	26	33	77	2.25	0.8	62	0.16	0.06	6	0.78	1.3
	さつまいもの天ぷら	15.5	137	23.5	0.6	8.1	0.5	67	16	10	19	0.28	0.1	1	0.04	0.01	10	0.17	0.8
	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
	献立合計	76.9	575	325.8	18.0	20.7	4.1	570	277	79	354	3.11	2.5	264	0.34	0.41	19	1.42	2.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年1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		
18日(木)	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	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
牛乳 コッペパン 白菜のクリームシチュー ウインナーのケチャップソース みかん	白菜のクリームシチュー	10.2	94	64.7	2.5	4.4	1.9	416	66	12	129	0.30	0.3	74	0.04	0.04	9	1.06	1.2
	ウインナーのケチャップソース	1.7	57	10.6	2.3	4.2	0.5	153	1	3	23	0.08	0.4	1	0.09			0.39	
	みかん	3.9	16	21.4	0.1		0.1	1	2	2	2	0.10		18	0.01	0.01	4		
	献立合計	60.3	505	276.8	15.9	19.9	3.9	950	305	48	345	0.99	1.5	171	0.29	0.40	14	2.40	2.6
19日(金)	飲むヨーグルト	18.3	96	106.1	3.9	0.8	1.0	66	169	13	143	5.20	0.4	79	0.04	0.18	29	0.17	1.0
飲むヨーグルト ご飯 冬野菜の味噌汁 鯖の塩焼き 炒り豆腐	ご飯	42.6	197	8.6	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
	冬野菜の味噌汁	5.5	45	51.3	3.2	1.3	1.7	459	42	20	58	0.85	0.3	67	0.03	0.04	7	1.16	1.4
	鯖の塩焼き	0.2	130	21.8	6.9	10.7	0.6	106	3	12	84	0.36	0.4	18	0.06	0.14		0.29	
	炒り豆腐	3.1	31	31.2	2.3	1.3	0.8	146	79	21	67	2.18	0.2	32	0.05	0.02	1	0.37	1.2
献立合計	70.9	486	169.0	17.0	13.3	2.7	319	254	60	354	8.25	1.8	129	0.20	0.35	30	0.83	2.6	
22日(月)	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	
牛乳 ご飯 キムチ豆腐 野菜しゅうまい わかめ和え	ご飯	42.6	197	8.6	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
	キムチ豆腐	8.1	85	96.1	6.7	3.2	2.4	522	131	39	134	3.34	0.8	73	0.16	0.08	8	1.32	2.6
	野菜しゅうまい	7.2	43	22.0	3.1	0.2	0.5	152	6	6	27	0.13	0.1	1	0.02	0.01	2	0.40	0.4
	わかめ和え	1.7	12	28.3	0.3	0.4	0.7	185	29	6	10	0.31	0.1	68	0.01	0.02	6	0.48	0.5
献立合計	69.5	475	335.0	20.2	12.2	5.3	944	396	85	414	4.27	2.6	221	0.31	0.43	19	2.40	3.8	
23日(火)	飲むヨーグルト	18.3	96	106.1	3.9	0.8	1.0	66	169	13	143	5.20	0.4	79	0.04	0.18	29	0.17	1.0
飲むヨーグルト ご飯 ポトフ 南瓜コロッケ 白菜のサラダ のりふりかけ	ご飯	42.9	198	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
	ポトフ	6.9	71	69.0	3.3	3.7	1.6	445	17	13	40	0.26	0.4	63	0.11	0.04	19	1.13	1.1
	南瓜コロッケ	12.5	148	31.8	3.0	9.6	0.7	176	9	10	32	0.30	0.3	107	0.04	0.02	2	0.45	0.8
	白菜のサラダ	2.8	18	26.2	0.5	0.6	0.6	143	10	5	14	0.12	0.1	2	0.01	0.01	4	0.36	0.4
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
献立合計	84.6	537	241.2	14.3	15.2	4.5	830	223	54	281	6.38	1.9	251	0.24	0.27	54	2.36	3.9	
24日(水)	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	
牛乳 ご飯 さつまい さつまい 鮭の塩焼き 菜っ葉の炊いたん	ご飯	42.9	198	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
	さつまい	14.1	96	60.4	4.7	2.4	1.9	428	44	25	76	1.00	0.5	71	0.07	0.06	13	1.08	1.8
	鮭の塩焼き		80	26.6	7.8	5.0	0.8	81	7	12	100	0.12	0.2	64	0.05	0.05		0.21	
	菜っ葉の炊いたん	1.9	11	31.5	0.8	0.1	0.6	136	23	5	16	0.18	0.1	11	0.01	0.02	6	0.35	0.4
献立合計	68.8	524	306.8	23.4	15.8	4.8	730	303	75	436	1.78	2.3	225	0.26	0.45	22	1.84	2.5	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年1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		
25日(木)	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	34.6	199		4.2	3.5		296	9	11		0.47			0.06	0.04		0.75	1.3
牛乳 コッペパン たまごスープ 鶏肉の唐揚げ 小松菜とベーコンの炒め物	たまごスープ	3.3	42	69.7	3.2	1.8	1.5	412	35	11	48	0.59	0.4	116	0.03	0.10	8	1.05	1.0
	鶏肉の唐揚げ	3.5	110	24.2	5.5	7.8	0.5	121	2	7	56	0.16	0.5	13	0.02	0.06	1	0.29	
	小松菜とベーコンの炒め物	1.3	23	21.2	1.0	1.8	0.6	128	30	5	17	0.54	0.1	45	0.04	0.03	7	0.32	0.5
	献立合計	52.5	513	295.1	20.6	22.7	4.1	1041	303	55	312	1.79	1.9	252	0.24	0.54	18	2.61	2.7
26日(金)	飲むヨーグルト	18.3	96	106.1	3.9	0.8	1.0	66	169	13	143	5.20	0.4	79	0.04	0.18	29	0.17	1.0
	ご飯	42.6	197	8.6	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
飲むヨーグルト ご飯 根菜汁 鯨のノルウェー煮 お浸し	根菜汁	4.0	54	53.9	5.2	2.0	1.6	388	74	25	93	2.05	0.5	65	0.12	0.05	5	0.98	1.5
	鯨のノルウェー煮	8.9	109	38.0	9.7	3.6	1.1	294	4	13	86	0.93	0.4	3	0.02	0.08		0.76	
	お浸し	1.6	9	29.4	0.7	0.1	0.6	149	8	11	12	0.31	0.1	45	0.02	0.04	6	0.37	0.6
	献立合計	75.5	465	235.9	22.9	7.0	4.6	897	259	74	386	8.94	2.3	192	0.24	0.36	40	2.28	3.4
29日(月)	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	42.9	198	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
牛乳 ご飯 ちゃんこ 焼きししゃも 手作りみたらし団子	ちゃんこ	4.4	55	59.2	4.5	2.5	1.6	456	20	12	51	0.37	0.3	75	0.04	0.05	7	1.15	1.0
	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	
	手作りみたらし団子	14.8	66	17.5	1.1	0.1	0.5	139	2	5	18	0.15	0.2		0.01			0.35	0.1
	献立合計	72.0	493	278.9	18.9	13.2	4.3	798	321	61	385	1.28	2.5	177	0.18	0.44	9	2.01	1.3
30日(火)	飲むヨーグルト	18.3	96	106.1	3.9	0.8	1.0	66	169	13	143	5.20	0.4	79	0.04	0.18	29	0.17	1.0
	ご飯	42.9	198	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
飲むヨーグルト ごはん ミネストローネ 白身魚フライ ポテトサラダ	ミネストローネ	5.4	42	61.2	2.4	1.3	1.6	490	17	9	27	0.17	0.3	65	0.07	0.03	12	1.25	1.0
	白身魚フライ	10.3	145	31.8	6.2	8.7	0.6	122	10	11	57	0.25	0.2	11	0.03	0.05		0.30	0.6
	ポテトサラダ	4.7	79	23.0	0.6	6.4	0.5	113	3	6	17	0.16	0.1	22	0.03	0.02	8	0.29	0.5
	献立合計	81.6	560	230.4	16.5	17.7	4.0	791	202	52	296	6.22	1.8	177	0.21	0.28	49	2.01	3.3
31日(水)	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	36.3	167	7.0	2.9	0.4	0.2		2	11	44	0.37	0.7		0.04	0.01			0.2
牛乳 減量ご飯 カレーうどん とんかつ 胡瓜のごま塩和え	カレーうどん	18.0	109	54.6	4.5	2.2	2.4	612	38	18	56	0.65	0.4	68	0.04	0.03	3	1.54	1.5
	とんかつ	6.0	110	26.3	6.3	6.8	0.6	93	3	9	60	0.37	0.6		0.30	0.06		0.23	0.2
	胡瓜のごま塩和え	0.9	7	20.3	0.3	0.3	0.5	166	10	5	10	0.10	0.1	6	0.01	0.01	3	0.42	0.3
	献立合計	71.1	531	288.2	20.8	17.5	5.1	957	280	63	362	1.53	2.5	152	0.47	0.42	9	2.40	2.2