

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年1月分

小学3・4年生用

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	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 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	3.9	39	64.4	2.8	1.5	1.6	509	21	11	31	0.19	0.4	74	0.08	0.04	16	1.29	1.1
	鶏肉のガーリック風味	0.2	82	29.0	6.5	5.8	0.5	101	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	2	0.24	
	ひじきのサラダ	3.3	55	27.4	1.3	4.2	0.6	137	13	10	23	0.22	0.1	2	0.02	0.01	3	0.34	0.7
	献立合計	59.5	559	300.8	22.4	23.6	4.2	1192	275	63	309	1.18	2.0	170	0.29	0.48	23	2.99	3.4
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	50.1	231	10.1	4.0	0.6	0.3	1	3	15	61	0.52	0.9		0.05	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	19.8	126	72.0	6.0	2.6	1.6	349	30	18	83	1.06	0.6	29	0.06	0.06	6	0.88	1.9
	鯖の照り焼き	1.5	78	29.1	8.2	3.9	0.9	113	6	14	91	0.35	0.4	5	0.04	0.14		0.30	
	塩ぼんず和え	2.3	10	35.3	0.5		0.7	172	14	5	18	0.15	0.1	2	0.02	0.02	6	0.43	0.6
	献立合計	92.0	541	252.6	22.5	7.9	4.4	701	222	65	395	7.28	2.4	115	0.21	0.41	41	1.78	3.8
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	50.4	233	9.7	4.0	0.6	0.3	1	3	15	62	0.52	0.9		0.05	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	19.5	130	61.9	4.0	4.1	3.1	612	20	20	55	0.77	0.8	74	0.06	0.05	11	1.55	1.7
	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	3.9	32	34.2	0.7	1.7	0.4	97	14	6	16	0.15	0.1	1	0.02	0.02	13	0.24	0.7
	献立合計	88.9	649	316.3	21.9	21.4	6.1	1004	270	72	385	1.78	3.3	161	0.34	0.44	27	2.55	3.1
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	50.1	231	10.1	4.0	0.6	0.3	1	3	15	61	0.52	0.9		0.05	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	6.8	33	56.5	1.8	0.1	1.7	520	34	11	24	0.35	0.2	115	0.02	0.03	7	1.33	0.9
	蓮根のはさみ揚げ	12.7	118	29.6	2.6	6.2	0.7	203	8	8	34	0.29	0.2	8	0.04	0.04		0.52	0.9
	ナムル	0.9	11	28.6	0.6	0.7	0.4	116	12	6	12	0.15	0.1	3	0.01	0.01	3	0.29	0.4
	献立合計	88.9	489	230.9	12.8	8.4	4.2	907	226	53	274	6.51	1.8	204	0.17	0.28	39	2.31	3.7
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	50.4	233	9.7	4.0	0.6	0.3	1	3	15	62	0.52	0.9		0.05	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	8.0	97	112.2	7.6	3.8	1.8	370	31	39	91	2.65	0.9	73	0.18	0.08	7	0.91	1.6
	さつまいもの天ぷら	18.2	162	27.6	0.7	9.6	0.6	79	19	11	23	0.33	0.1	2	0.05	0.01	12	0.20	0.9
	人参しりしり	2.2	23	21.9	1.0	1.2	0.5	117	6	4	16	0.11	0.1	144	0.02	0.02	1	0.30	0.6
	献立合計	88.7	653	351.5	20.0	23.0	4.6	652	286	89	383	3.65	2.8	297	0.38	0.43	22	1.62	3.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年1月分

小学3・4年生用

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	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 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	12.0	111	76.1	2.9	5.1	2.2	487	78	14	151	0.36	0.4	87	0.06	0.05	10	1.24	1.5
	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	4.6	19	25.1	0.2		0.1	1	2	2	2	0.12		21	0.02	0.01	5		
	献立合計	70.5	568	291.9	17.3	21.4	4.2	1087	319	53	368	1.16	1.6	187	0.32	0.41	17	2.74	3.1
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
	ご飯	50.1	231	10.1	4.0	0.6	0.3	1	3	15	61	0.52	0.9		0.05	0.01			0.3
飲むヨーグルト ご飯 冬野菜の味噌汁 鯖の塩焼き さばの塩焼き 炒り豆腐	冬野菜の味噌汁	6.4	53	60.3	3.8	1.5	2.0	540	49	23	68	1.00	0.4	79	0.04	0.04	8	1.36	1.6
	鯖の塩焼き	0.2	130	21.8	6.9	10.7	0.6	117	3	12	84	0.36	0.4	18	0.06	0.14		0.32	
	炒り豆腐	3.6	37	36.7	2.7	1.5	1.0	172	93	25	79	2.56	0.2	38	0.06	0.02	1	0.44	1.5
	献立合計	79.9	530	176.2	18.1	13.6	2.9	356	269	66	376	8.72	2.0	135	0.22	0.36	30	0.92	2.9
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	
	ご飯	50.1	231	10.1	4.0	0.6	0.3	1	3	15	61	0.52	0.9		0.05	0.01			0.3
牛乳 ご飯 キムチ豆腐 野菜しゅうまい わかめ和え	キムチ豆腐	9.5	100	113.1	7.9	3.8	2.8	612	154	46	158	3.93	0.9	86	0.18	0.10	10	1.55	3.1
	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	2.0	14	33.3	0.3	0.5	0.8	214	34	8	11	0.36	0.1	80	0.01	0.02	7	0.55	0.6
	献立合計	78.7	526	358.5	22.0	12.9	5.8	1063	424	95	449	4.99	2.9	246	0.35	0.45	21	2.70	4.4
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
	ご飯	50.4	233	9.7	4.0	0.6	0.3	1	3	15	62	0.52	0.9		0.05	0.01			0.3
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	ポトフ	8.1	84	81.1	3.8	4.4	1.9	523	20	16	47	0.31	0.5	74	0.13	0.05	23	1.33	1.3
	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	3.4	21	30.8	0.6	0.7	0.6	166	12	5	16	0.14	0.1	2	0.02	0.02	5	0.42	0.5
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06							0.25
献立合計	93.9	588	259.5	15.5	16.0	4.9	931	229	59	300	6.52	2.2	263	0.27	0.28	58	2.61	4.2	
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	
	ご飯	50.4	233	9.7	4.0	0.6	0.3	1	3	15	62	0.52	0.9		0.05	0.01			0.3
牛乳 ご飯 さつまい 鮭の塩焼き 菜っ葉の炊いたん	さつまい	16.6	113	71.1	5.5	2.8	2.2	504	51	30	90	1.18	0.6	84	0.08	0.06	15	1.27	2.1
	鮭の塩焼き		80	26.6	7.8	5.0	0.8	93	7	12	100	0.12	0.2	64	0.05	0.05		0.24	
	菜っ葉の炊いたん	2.3	13	37.1	0.9	0.1	0.7	160	27	6	19	0.21	0.1	13	0.01	0.03	8	0.41	0.5
	献立合計	79.2	577	324.5	25.0	16.3	5.3	841	315	83	462	2.06	2.6	239	0.28	0.46	25	2.12	3.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年1月分

小学3・4年生用

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	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 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	3.9	49	82.0	3.7	2.2	1.8	484	41	13	56	0.69	0.4	136	0.03	0.12	9	1.23	1.1
	鶏肉の唐揚げ	4.1	129	28.5	6.5	9.2	0.6	140	3	8	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.34	
	小松菜とベーコンの炒め物	1.5	27	24.9	1.1	2.1	0.7	147	35	5	20	0.63	0.2	53	0.05	0.04	8	0.37	0.5
	献立合計	61.6	588	315.5	23.2	25.5	4.6	1217	317	61	334	2.12	2.1	283	0.27	0.58	20	3.05	3.3
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	50.1	231	10.1	4.0	0.6	0.3	1	3	15	61	0.52	0.9		0.05	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	4.7	64	63.4	6.1	2.4	1.9	456	87	29	109	2.41	0.6	77	0.14	0.07	6	1.15	1.7
	鯨のノルウェー煮	10.5	129	44.7	11.5	4.2	1.3	345	5	15	101	1.10	0.5	3	0.02	0.09		0.89	
	お浸し	1.9	10	34.6	0.8	0.1	0.7	173	10	13	14	0.37	0.2	53	0.03	0.04	7	0.43	0.7
	献立合計	85.5	530	258.8	26.2	8.0	5.3	1041	274	85	428	9.60	2.6	211	0.28	0.39	42	2.64	3.8
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	50.4	233	9.7	4.0	0.6	0.3	1	3	15	62	0.52	0.9		0.05	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	5.1	65	69.6	5.3	2.9	1.9	536	23	14	60	0.44	0.4	88	0.05	0.06	8	1.35	1.2
	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	17.4	78	20.6	1.2	0.2	0.5	164	2	6	21	0.17	0.2		0.02			0.42	0.1
	献立合計	82.9	549	293.8	20.4	13.8	4.7	903	325	66	406	1.45	2.7	191	0.20	0.44	11	2.28	1.6
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	50.4	233	9.7	4.0	0.6	0.3	1	3	15	62	0.52	0.9		0.05	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	6.3	50	72.0	2.9	1.6	1.9	576	21	11	32	0.20	0.4	77	0.08	0.04	15	1.46	1.1
	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	5.5	82	26.9	0.7	6.4	0.6	121	3	7	19	0.18	0.1	25	0.03	0.02	9	0.31	0.5
	献立合計	90.9	606	246.5	17.6	18.0	4.4	885	205	57	312	6.35	2.0	192	0.24	0.29	52	2.24	3.6
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	42.7	197	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
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	21.1	129	64.2	5.3	2.5	2.8	718	45	21	66	0.76	0.4	79	0.05	0.04	4	1.80	1.7
	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	1.1	8	23.9	0.3	0.3	0.6	193	12	6	11	0.12	0.1	7	0.01	0.01	4	0.49	0.3
	献立合計	80.8	581	302.6	22.1	18.0	5.6	1089	289	69	381	1.73	2.7	165	0.49	0.43	10	2.73	2.6