

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年1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		
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	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
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	4.5	45	74.1	3.2	1.8	1.9	585	24	12	35	0.21	0.4	85	0.09	0.04	18	1.49	1.2
	鶏肉のガーリック風味	0.2	95	33.3	7.5	6.7	0.6	116	3	9	74	0.19	0.7	18	0.03	0.08	2	0.27	
	ひじきのサラダ	3.8	64	31.5	1.4	4.9	0.7	159	15	12	26	0.25	0.2	2	0.02	0.02	3	0.39	0.8
	献立合計	64.5	607	319.0	24.4	25.8	4.7	1339	281	69	327	1.32	2.1	184	0.31	0.50	26	3.36	3.8
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	57.6	266	11.6	4.6	0.7	0.3	1	4	17	70	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
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	22.8	145	82.9	6.9	3.0	1.8	402	35	21	95	1.22	0.7	33	0.07	0.07	7	1.01	2.2
	鯖の照り焼き	1.7	79	29.4	8.2	3.9	0.9	126	6	14	91	0.35	0.4	5	0.04	0.14		0.33	
	塩ぼんず和え	2.6	11	40.6	0.6		0.8	200	16	6	21	0.18	0.1	3	0.02	0.02	7	0.50	0.7
	献立合計	103.1	598	270.5	24.1	8.4	4.8	795	229	71	420	7.55	2.7	120	0.23	0.42	42	2.02	4.3
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	58.0	268	11.1	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
牛乳 カレーライス ハンバーグ キャベツのサラダ	カレー	22.5	150	71.2	4.6	4.7	3.6	704	23	23	63	0.89	0.9	85	0.06	0.06	13	1.79	2.0
	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	4.5	37	39.3	0.8	1.9	0.5	114	16	7	18	0.17	0.1	2	0.02	0.02	14	0.29	0.8
	献立合計	99.9	708	332.2	23.2	22.4	6.7	1113	275	78	405	2.00	3.6	172	0.35	0.45	31	2.83	3.6
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	57.6	266	11.6	4.6	0.7	0.3	1	4	17	70	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
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	7.8	38	65.0	2.0	0.1	2.0	600	39	13	28	0.40	0.2	132	0.02	0.04	9	1.54	1.1
	蓮根のはさみ揚げ	13.0	127	30.1	2.6	7.1	0.8	222	9	9	34	0.30	0.2	8	0.04	0.04		0.57	0.9
	ナムル	1.1	12	32.9	0.6	0.8	0.5	135	14	7	14	0.17	0.1	3	0.02	0.02	3	0.34	0.5
	献立合計	97.9	540	245.7	13.7	9.5	4.6	1025	234	58	289	6.68	2.0	222	0.18	0.29	41	2.62	4.0
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	58.0	268	11.1	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
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	9.2	112	129.1	8.7	4.4	2.1	428	35	44	104	3.05	1.0	84	0.21	0.09	8	1.06	1.8
	さつまいもの天ぷら	20.9	186	31.8	0.8	11.0	0.7	91	22	13	26	0.38	0.1	2	0.05	0.02	13	0.23	1.1
	人参しりしり	2.5	26	25.2	1.1	1.4	0.6	135	7	5	19	0.13	0.1	166	0.02	0.02	1	0.35	0.6
	献立合計	100.5	730	377.2	22.0	25.3	5.1	740	295	100	412	4.20	3.1	330	0.43	0.44	25	1.84	3.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年1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		
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	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
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	13.9	128	87.6	3.4	5.9	2.5	562	89	16	174	0.41	0.4	100	0.06	0.05	12	1.43	1.7
	ウインナーのケチャップソース	2.1	190	31.9	8.4	15.5	1.4	389	2	9	83	0.28	1.3	4	0.32	0.07		0.99	
	みかん	5.3	22	28.9	0.2		0.1	1	3	2	3	0.14		24	0.02	0.01	5		
	献立合計	77.3	744	328.5	24.3	33.8	5.5	1431	333	64	451	1.49	2.6	206	0.56	0.50	19	3.62	3.4
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	57.6	266	11.6	4.6	0.7	0.3	1	4	17	70	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
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	冬野菜の味噌汁	7.4	62	69.4	4.4	1.7	2.3	622	56	27	78	1.14	0.5	91	0.04	0.05	9	1.57	1.9
	鯖の塩焼き	0.2	130	21.8	6.9	10.7	0.7	129	3	12	84	0.36	0.4	18	0.06	0.14		0.35	
	炒り豆腐	4.2	42	42.2	3.1	1.7	1.1	198	107	28	90	2.95	0.3	43	0.07	0.03	1	0.51	1.7
	献立合計	89.0	575	183.4	19.2	14.0	3.2	394	283	73	398	9.20	2.2	140	0.23	0.37	30	1.02	3.1
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	57.6	266	11.6	4.6	0.7	0.3	1	4	17	70	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
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	10.9	115	130.0	9.0	4.3	3.3	706	177	53	182	4.53	1.1	99	0.21	0.11	11	1.78	3.5
	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	2.3	16	38.2	0.4	0.5	0.9	248	39	9	13	0.42	0.1	92	0.01	0.03	9	0.64	0.7
	献立合計	88.0	578	382.0	23.8	13.6	6.4	1190	453	105	483	5.71	3.2	271	0.38	0.47	24	3.02	5.0
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	58.0	268	11.1	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
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	9.3	96	93.3	4.4	5.0	2.2	602	23	18	54	0.35	0.6	85	0.15	0.06	26	1.53	1.5
	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	3.9	24	35.4	0.7	0.8	0.8	192	14	6	19	0.16	0.1	3	0.02	0.02	6	0.49	0.6
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						6	0.25
献立合計	103.2	639	277.7	16.8	16.8	5.3	1037	234	65	319	6.66	2.4	274	0.30	0.30	62	2.88	4.5	
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	58.0	268	11.1	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
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	19.1	131	81.7	6.3	3.2	2.5	579	59	34	103	1.35	0.7	96	0.09	0.07	17	1.46	2.5
	鮭の塩焼き		80	26.6	7.8	5.0	0.8	104	7	12	100	0.12	0.2	64	0.05	0.05		0.27	
	菜っ葉の炊いたん	2.6	15	42.6	1.0	0.2	0.8	184	31	7	22	0.24	0.1	15	0.02	0.03	9	0.47	0.6
	献立合計	89.6	631	342.1	26.5	16.9	5.8	953	328	91	487	2.35	2.8	254	0.30	0.48	28	2.40	3.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年1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		
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	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
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	4.5	57	94.3	4.3	2.5	2.1	557	47	15	64	0.79	0.5	156	0.04	0.13	10	1.42	1.3
	鶏肉の唐揚げ	4.7	149	32.8	7.5	10.6	0.7	163	3	10	76	0.22	0.7	18	0.03	0.08	1	0.39	
	小松菜とベーコンの炒め物	1.7	32	28.7	1.3	2.4	0.8	170	40	6	23	0.73	0.2	61	0.05	0.04	9	0.42	0.6
	献立合計	66.8	641	335.8	25.4	27.9	5.0	1369	330	66	355	2.40	2.2	314	0.29	0.62	23	3.44	3.7
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	57.6	266	11.6	4.6	0.7	0.3	1	4	17	70	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
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	5.5	73	72.9	7.1	2.7	2.2	524	100	33	125	2.78	0.7	88	0.16	0.08	7	1.33	2.0
	鯨のノルウェー煮	12.1	148	51.4	13.2	4.8	1.5	398	6	17	116	1.26	0.6	3	0.03	0.11		1.02	
	お浸し	2.1	11	39.8	0.9	0.1	0.8	201	11	15	17	0.42	0.2	60	0.03	0.05	8	0.50	0.8
	献立合計	95.6	595	281.8	29.6	9.1	5.9	1190	290	96	471	10.26	2.9	231	0.32	0.43	44	3.02	4.2
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	58.0	268	11.1	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
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	5.9	75	80.1	6.1	3.3	2.2	617	27	16	69	0.50	0.4	102	0.05	0.07	10	1.56	1.3
	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	20.0	89	23.7	1.4	0.2	0.6	188	2	6	24	0.20	0.2		0.02			0.48	0.1
	献立合計	93.9	605	308.8	22.0	14.3	5.1	1008	329	71	428	1.62	2.9	204	0.21	0.46	12	2.54	1.8
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	58.0	268	11.1	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.0		0.06	0.02			0.4
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	7.3	57	82.8	3.3	1.8	2.2	663	24	12	37	0.23	0.4	88	0.10	0.04	17	1.68	1.3
	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	6.4	86	30.7	0.8	6.5	0.7	136	3	8	21	0.20	0.1	28	0.04	0.02	11	0.35	0.6
	献立合計	100.2	652	262.6	18.7	18.3	4.8	988	209	62	328	6.47	2.2	207	0.26	0.30	56	2.50	3.9
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	49.1	226	9.4	3.9	0.6	0.3	1	3	15	60	0.51	0.9		0.05	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	24.3	148	73.9	6.1	2.9	3.2	828	51	24	75	0.88	0.5	91	0.06	0.04	4	2.08	2.0
	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	1.2	9	27.5	0.4	0.4	0.7	224	14	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.57	0.4
	献立合計	90.5	631	317.1	23.5	18.5	6.2	1230	298	75	400	1.93	2.9	178	0.50	0.44	11	3.09	2.9