

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年2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		
1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 ブラウンシチュー オムレツ みかん	ブラウンシチュー	19.8	113	78.2	2.4	2.8	3.1	575	15	18	44	0.50	0.3	9	0.07	0.03	16	1.46	1.5
	オムレツ	2.2	68	37.4	5.1	4.3	0.7	140	20	5	70	0.65	0.5	85	0.03	0.16		0.40	
	みかん	9.5	36	69.8	0.4	0.1	0.2	1	14	9	10	0.08	0.1	70	0.06	0.03	28		0.6
	献立合計	75.9	554	365.4	18.9	18.5	5.4	1096	284	63	315	1.74	1.7	242	0.29	0.56	46	2.81	3.4
	2日(金)	飲むヨーグルト	17.7	92	106.9	3.8	0.8	0.9	51	169	14	130	5.20	0.4	4	0.03	0.16		0.13
飲むヨーグルト ちらし寿司 すまし汁 米粉鯛フライ のり和え 節分豆	ちらし寿司	44.3	202	18.8	3.2	0.5	1.0	290	5	13	53	0.44	0.7	24	0.05	0.02		0.73	0.6
	すまし汁	3.2	24	41.5	2.6	0.1	1.3	428	13	9	29	0.28	0.1	5	0.02	0.02	4	1.07	0.8
	米粉鯛フライ	4.7	115	25.2	6.2	8.1	2.9	57	24	10	75	0.68	0.6	2	0.02	0.12		0.16	
	のり和え	2.1	10	29.3	0.8	0.1	0.6	152	9	9	15	0.30	0.1	60	0.02	0.04	5	0.39	0.6
	節分豆	1.9	22	0.2	1.9	0.7	0.3	1	8	12	36	0.38	0.2		0.01	0.01			1.0
献立合計	73.9	465	221.7	18.6	10.3	7.0	978	228	67	337	7.27	2.2	96	0.14	0.38	9	2.48	4.3	
5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 キャベツの甘味噌炒め 竹輪の磯辺揚げ りんご(缶)	キャベツの甘味噌炒め	11.1	86	110.1	5.0	2.5	2.0	463	42	28	76	0.59	0.7	65	0.14	0.07	29	1.17	2.0
	竹輪の磯辺揚げ	5.1	87	15.8	3.4	6.0	0.6	213	8	6	24	0.05	0.1			0.01		0.52	
	りんご(缶)	6.5	26	18.9		0.1			1	1	3	0.03			0.01		11		0.3
	献立合計	75.4	535	333.1	18.5	16.9	4.2	761	280	69	347	1.15	2.4	144	0.28	0.39	43	1.90	2.6
6日(火)	飲むヨーグルト	17.7	92	106.9	3.8	0.8	0.9	51	169	14	130	5.20	0.4	4	0.03	0.16		0.13	1.3
	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 ご飯 豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き 豚肉の生姜炒め	豆腐の味噌汁	6.3	54	61.1	3.8	1.7	1.9	426	95	29	87	2.37	0.4	84	0.04	0.04	7	1.07	2.0
	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	
	豚肉の生姜炒め	2.7	41	29.4	3.7	1.6	0.6	125	5	7	41	0.14	0.5	1	0.13	0.05	2	0.31	0.3
	献立合計	69.8	516	227.5	21.5	15.3	4.2	709	275	74	395	8.51	2.4	106	0.29	0.40	9	1.80	3.9
7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	42.6	197	8.6	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
牛乳 ご飯 磯煮 蓮根のはさみ揚げ ごま和え	磯煮	11.9	86	78.3	6.2	1.9	2.1	417	61	30	74	0.63	0.7	69	0.14	0.07	13	1.04	2.2
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	102	26.0	2.6	5.3	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	ごま和え	1.7	9	29.8	0.4	0.2	0.6	150	22	6	13	0.20	0.1	16	0.01	0.01	6	0.38	0.4
	献立合計	76.8	532	322.6	19.3	15.8	4.8	729	317	76	364	1.51	2.6	167	0.32	0.44	22	1.83	3.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 2 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		
8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 コーンポタージュ ハンバーグ 海藻サラダ	コーンポタージュ	17.0	120	78.1	2.6	4.3	1.9	416	10	17	113	0.29	0.3	8	0.07	0.04	11	1.06	1.4
	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
	海藻サラダ	3.0	20	28.7	0.6	0.5	0.6	167	15	6	11	0.12	0.1	20	0.01	0.01	11	0.42	0.7
	献立合計	69.5	593	317.2	20.6	23.5	4.7	1173	267	64	377	1.21	1.9	114	0.35	0.46	26	2.99	3.7
9日(金)	飲むヨーグルト	17.7	92	106.9	3.8	0.8	0.9	51	169	14	130	5.20	0.4	4	0.03	0.16		0.13	1.3
	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 トックスープ 焼き餃子 人参しりしり	トックスープ	11.2	70	61.9	3.1	1.4	1.4	416	25	12	30	0.40	0.4	32	0.03	0.04	7	1.06	0.8
	焼き餃子	7.2	72	22.1	2.8	3.3	0.5	135	9	6	27	0.18	0.3	3	0.07	0.02	2	0.32	0.6
	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	80.5	450	218.1	13.8	7.0	3.4	703	210	49	253	6.31	1.8	162	0.19	0.23	10	1.77	3.4	
13日(火)	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	36.0	166	7.2	2.9	0.4	0.2		2	11	44	0.37	0.7		0.04	0.01			0.2
牛乳 減量ごはん 醤油ラーメン 肉野菜炒め のりふりかけ	醤油ラーメン	21.0	131	92.3	5.5	2.8	2.0	639	27	13	36	0.41	0.3	98	0.08	0.04	7	1.66	0.9
	肉野菜炒め	1.2	25	25.7	1.8	1.5	0.5	116	10	5	21	0.14	0.4	1	0.02	0.02	9	0.29	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	69.4	467	305.3	17.3	12.5	4.5	840	282	50	292	1.02	2.2	178	0.21	0.39	18	2.40	1.7	
14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	
	玄米ご飯	42.3	196	8.5	3.5	0.7	0.2		3	20	44	0.37	0.7		0.07	0.01			0.5
牛乳 玄米ごはん 野菜カレー 豚カツ ほうれん草と とうもろこしのソテー	野菜カレー	18.6	105	72.8	2.3	2.6	2.9	523	24	18	48	0.64	0.4	77	0.07	0.03	10	1.33	2.1
	豚カツ	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
	ほうれん草と とうもろこしのソテー	1.3	9	19.0	0.5	0.3	0.5	80	9	14	12	0.38	0.2	60	0.02	0.04	6	0.20	0.6
献立合計	78.0	558	306.7	19.5	18.2	5.6	781	266	82	356	1.80	2.6	215	0.54	0.45	19	1.97	3.5	
15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 蕪のスープ 鶏肉のオレンジソース ミートポテト	蕪のスープ	2.5	28	64.0	2.4	1.2	1.6	460	18	8	34	0.21	0.2	2	0.09	0.04	10	1.17	0.9
	鶏肉のオレンジソース	1.9	68	22.3	4.9	4.2	0.6	146	2	7	49	0.13	0.5	12	0.02	0.05	1	0.36	
	ミートポテト	5.0	37	26.0	2.1	0.9	0.7	165	3	7	25	0.21	0.4	31	0.03	0.03	6	0.42	0.3
	献立合計	53.8	470	292.4	20.4	17.5	4.3	1150	259	53	299	1.05	2.0	124	0.28	0.47	19	2.89	2.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年2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		
16日(金)	飲むヨーグルト	17.7	92	106.9	3.8	0.8	0.9	51	169	14	130	5.20	0.4	4	0.03	0.16		0.13	1.3
	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 キムチ豆腐 蒸ししゅうまい 胡瓜のごま塩和え	キムチ豆腐	8.4	73	93.4	4.7	2.7	2.5	578	119	35	114	3.05	0.5	39	0.06	0.06	9	1.47	2.6
	蒸ししゅうまい	7.2	63	22.7	3.0	2.6	0.5	147	6	8	33	0.25	0.3		0.10	0.03	1	0.36	0.4
	胡瓜のごま塩和え	0.9	7	20.3	0.3	0.3	0.5	135	10	5	10	0.10	0.1	6	0.01	0.01	3	0.34	0.3
	献立合計	80.5	448	252.6	15.5	6.9	4.6	911	307	76	343	9.08	2.1	49	0.23	0.26	12	2.30	4.9
19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 河内のっぺ 太刀魚の唐揚げ 柚子和え	河内のっぺ	4.4	43	43.1	3.4	1.3	1.4	371	11	12	46	0.37	0.3	9	0.04	0.04	5	0.94	0.9
	太刀魚の唐揚げ	3.5	143	24.2	6.3	11.0	2.4	493	5	12	70	0.10	0.2	20		0.03		1.28	
	柚子和え	2.1	9	36.6	0.4		0.6	149	15	5	16	0.14	0.1	3	0.02	0.01	7	0.37	0.5
	献立合計	62.7	531	292.2	20.3	20.7	6.0	1098	261	62	377	1.10	2.2	110	0.18	0.40	14	2.80	1.8
20日(火)	飲むヨーグルト(苺)	17.3	88	87.7	3.2	0.8	0.9	37	154	12	110	4.29	0.3		0.03	0.14	1	0.11	
	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(苺) ご飯 肉団子の中華煮 春巻き 肉団子の中華煮 春巻き 蒟蒻寒天のサラダ	肉団子の中華煮	9.6	88	80.5	4.9	3.6	1.8	484	30	13	48	0.35	0.3	90	0.04	0.05	9	1.23	1.0
	春巻き	9.6	111	17.9	1.8	7.3	0.4	117	4	4	18	1.82	2.0	14	0.06	0.02	2	0.32	0.3
	蒟蒻寒天のサラダ	2.4	34	20.8	0.5	2.6	0.4	95	8	6	14	0.12	0.1	5	0.01	0.01	3	0.24	0.6
	献立合計	81.8	519	215.1	13.8	14.8	3.7	735	199	48	243	7.03	3.5	110	0.18	0.23	15	1.89	2.2
21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	42.6	197	8.6	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
牛乳 ご飯 卵スープ 辛くないヤンニョムチキン ナムル	卵スープ	4.0	52	65.5	3.7	2.3	1.5	433	29	11	54	0.53	0.4	33	0.03	0.10	12	1.10	0.9
	辛くないヤンニョムチキン	6.2	117	28.5	5.6	7.4	0.8	204	2	7	56	0.16	0.5	13	0.02	0.06	1	0.50	
	ナムル	1.2	11	28.1	0.5	0.6	0.5	168	11	5	11	0.13	0.1	33	0.02	0.02	3	0.43	0.5
	献立合計	63.8	515	310.7	20.0	18.6	4.5	890	272	57	364	1.30	2.6	158	0.19	0.50	18	2.24	1.7
22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 苺ジャム スープ煮 ミニウインナー グリーンサラダ ミニウインナー いちごジャム グリーンサラダ	スープ煮	6.7	57	62.6	3.3	1.9	1.4	372	15	13	41	0.32	0.3	50	0.05	0.04	13	0.95	0.8
	ミニウインナー	0.4	26	8.3	2.1	1.7	0.3	73	1	2	20	0.05	0.3	1	0.08	0.03		0.18	
	グリーンサラダ	2.5	38	28.0	1.0	2.9	0.5	90	40	9	20	0.22	0.1	4	0.02	0.02	9	0.23	0.8
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
	献立合計	60.2	484	284.0	17.7	17.7	4.0	916	309	56	274	1.18	1.6	133	0.29	0.43	25	2.56	3.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年2月分

小学1・2年生用

4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		
26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	42.6	197	8.6	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
牛乳 ご飯 豚汁 さつまいもの天ぷら 炒り豆腐	豚汁	6.0	62	57.6	5.2	1.9	1.7	429	27	17	69	0.75	0.6	67	0.12	0.07	6	1.08	1.4
	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
	炒り豆腐	2.7	21	28.0	1.2	0.9	0.7	116	68	17	50	1.82	0.1	48	0.01	0.02	1	0.30	1.2
	献立合計	76.6	555	297.7	17.2	19.2	4.5	697	341	77	382	3.33	2.4	195	0.30	0.41	19	1.75	3.6
27日(火)	飲むヨーグルト	17.7	92	106.9	3.8	0.8	0.9	51	169	14	130	5.20	0.4	4	0.03	0.16		0.13	1.3
	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 肉じゃが 焼きししゃも お浸し スイートポテト	肉じゃが	12.7	74	85.5	2.9	1.4	1.5	333	26	16	50	0.48	0.6	64	0.05	0.04	13	0.84	1.6
	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	
	お浸し	1.6	8	29.5	0.6	0.1	0.6	148	7	9	11	0.24	0.1	30	0.02	0.03	5	0.37	0.5
	スイートポテト	11.5	58	16.4	0.3	1.5	0.3	16	32	6	12	0.48	0.1	1	0.03	0.01	7	0.03	0.9
献立合計	86.2	464	260.6	14.1	6.5	4.2	667	306	69	327	7.12	2.3	122	0.17	0.31	25	1.68	4.7	
28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 八宝菜 鶏肉の唐揚げ ブロックゼリー	八宝菜	7.3	91	116.2	6.6	4.1	1.9	439	52	19	97	0.97	1.0	206	0.17	0.14	15	1.11	1.6
	鶏肉の唐揚げ	2.8	110	24.1	5.5	8.1	0.5	113	2	7	56	0.16	0.5	13	0.02	0.06	1	0.27	
	ブロックゼリー	6.2	20	19.2			0.1	24			6	0.61					1	0.05	0.9
献立合計	69.1	557	347.7	22.3	20.5	4.2	662	284	60	403	2.22	3.2	298	0.32	0.52	18	1.64	2.8	
29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 カレーポトフ 白身魚フライ チキンマリネ	カレーポトフ	9.9	61	93.3	2.9	1.4	1.5	359	23	16	43	0.30	0.4	63	0.10	0.04	24	0.91	1.7
	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
	チキンマリネ	1.4	30	27.1	2.0	1.8	0.6	176	15	6	22	0.18	0.1	24	0.02	0.02	4	0.45	0.3
	献立合計	66.0	574	332.3	22.1	23.2	4.2	1037	284	64	313	1.24	1.5	177	0.29	0.45	30	2.61	3.8