

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年2月分

小学3・4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	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	23.2	133	92.0	2.9	3.3	3.6	677	17	21	52	0.58	0.4	10	0.08	0.03	19	1.71	1.8
	ブラウンシチュー	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	
	オムレツ	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
	みかん																		
	献立合計	87.0	618	379.2	20.3	19.7	5.9	1263	289	69	323	1.93	1.7	244	0.32	0.58	49	3.23	4.0
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	1.3
	ちらし寿司	52.1	237	22.1	3.8	0.6	1.2	341	6	16	62	0.52	0.9	28	0.05	0.02		0.86	0.7
	飲むヨーグルト	3.7	28	48.8	3.1	0.2	1.6	503	16	10	34	0.33	0.2	6	0.02	0.03	5	1.26	0.9
	ちらし寿司	4.7	123	25.2	6.2	9.0	2.9	57	24	10	75	0.68	0.6	2	0.02	0.12		0.16	
	すまし汁	2.4	12	34.4	1.0	0.1	0.7	177	10	10	18	0.35	0.1	71	0.03	0.05	5	0.45	0.7
	米粉鯛フライ	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
	のり and え																		
	節分豆																		
	献立合計	82.6	514	237.5	19.8	11.3	7.6	1129	233	73	354	7.45	2.4	112	0.15	0.39	11	2.86	4.7
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	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	13.1	101	129.6	5.8	3.0	2.3	545	49	33	89	0.70	0.8	77	0.17	0.08	34	1.37	2.3
	キャベツの甘味噌炒め	6.0	103	18.6	4.0	7.0	0.7	248	10	7	28	0.06	0.1	1		0.01		0.61	
	竹輪の磯辺揚げ	7.6	31	22.3		0.1			1	1	3	0.03			0.01		13		0.4
	りんご(缶)																		
	献立合計	87.0	605	360.1	20.6	18.5	4.7	878	290	77	374	1.35	2.7	156	0.31	0.41	50	2.19	3.1
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	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	7.5	63	71.9	4.5	2.0	2.2	502	112	34	103	2.78	0.4	98	0.04	0.05	8	1.26	2.3
	ご飯 豆腐の味噌汁	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	
	鯖の塩焼き	3.2	49	34.6	4.3	1.9	0.7	147	6	8	49	0.17	0.6	1	0.15	0.05	2	0.37	0.3
	豚肉の生姜炒め																		
	献立合計	78.9	567	244.9	23.5	16.0	4.7	817	293	83	427	9.03	2.7	121	0.33	0.41	11	2.07	4.3
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	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	14.1	102	92.1	7.2	2.3	2.5	490	72	36	87	0.74	0.8	81	0.17	0.08	16	1.23	2.6
	磯煮	10.7	110	26.0	2.6	6.2	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	蓮根のはさみ揚げ	2.0	11	35.0	0.5	0.3	0.7	175	26	7	16	0.23	0.1	19	0.01	0.02	7	0.44	0.5
	ごま和え																		
	献立合計	86.7	592	343.2	21.0	17.2	5.3	827	333	85	388	1.73	2.8	182	0.35	0.46	25	2.07	4.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 2 月分

小学 3・4 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	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 コーンポタージュ ハンバーグ ハンバーグ 海藻サラダ	コーンポタージュ	19.9	142	91.9	3.1	5.1	2.2	487	12	20	133	0.34	0.4	10	0.08	0.04	13	1.24	1.6
	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	3.6	23	33.7	0.7	0.6	0.7	194	17	7	13	0.14	0.1	23	0.02	0.02	12	0.49	0.8
	献立合計	80.7	662	336.0	22.1	25.1	5.2	1337	273	70	399	1.39	2.0	119	0.38	0.47	29	3.40	4.4
	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
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	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
	トックスープ	13.1	82	72.8	3.6	1.6	1.6	490	29	14	36	0.47	0.4	38	0.04	0.04	8	1.24	1.0
	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	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	90.3	501	233.8	15.1	7.5	3.7	793	216	54	270	6.48	2.0	189	0.20	0.24	12	2.00	3.7	
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	42.4	196	8.5	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	24.7	154	108.6	6.4	3.3	2.4	751	32	16	42	0.48	0.4	116	0.09	0.05	8	1.95	1.0
	肉野菜炒め	1.4	30	30.2	2.2	1.7	0.5	137	11	6	25	0.17	0.5	1	0.02	0.03	10	0.34	0.5
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16				0.06						0.25
献立合計	79.7	524	327.4	19.1	13.4	4.9	973	289	55	310	1.18	2.5	195	0.24	0.40	20	2.74	1.9	
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	49.7	230	10.0	4.1	0.8	0.2	1	4	24	52	0.44	0.8		0.09	0.01			0.6
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	21.8	124	85.6	2.8	3.1	3.4	615	28	21	56	0.76	0.4	90	0.08	0.04	12	1.56	2.5
	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	1.6	11	22.4	0.6	0.4	0.6	94	10	16	15	0.44	0.2	70	0.03	0.05	7	0.23	0.7
献立合計	89.0	613	324.4	20.6	18.9	6.2	887	272	91	374	2.05	2.8	239	0.57	0.46	22	2.23	4.0	
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	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 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	2.9	33	75.3	2.8	1.4	1.8	539	22	10	40	0.24	0.3	3	0.10	0.04	12	1.36	1.0
	鶏肉のオレンジソース	2.3	80	26.2	5.7	4.9	0.7	171	2	8	57	0.15	0.6	14	0.03	0.06	1	0.42	
	ミートポテト	5.8	43	30.6	2.5	1.0	0.8	189	3	8	29	0.24	0.5	37	0.03	0.03	7	0.48	0.4
	献立合計	63.1	538	312.2	23.0	19.4	4.8	1344	265	59	318	1.25	2.2	132	0.32	0.49	22	3.38	3.1

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 2 月分

小学 3・4 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	54.0	249	10.9	4.3	0.6	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
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	9.9	85	109.9	5.6	3.2	2.9	677	140	42	134	3.59	0.5	46	0.07	0.07	10	1.72	3.0
	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	1.0	8	23.9	0.3	0.3	0.5	155	12	6	11	0.12	0.1	7	0.01	0.01	4	0.39	0.3
	献立合計	89.8	497	274.2	17.0	7.5	5.1	1031	330	85	375	9.71	2.3	57	0.25	0.27	14	2.61	5.4
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	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 河内のっぺ 太刀魚の唐揚げ 柚子和え	河内のっぺ	5.1	50	50.7	4.0	1.6	1.6	437	13	14	54	0.44	0.3	10	0.04	0.04	6	1.10	1.1
	太刀魚の唐揚げ	4.1	146	24.3	6.3	11.0	2.4	493	6	12	70	0.11	0.2	20		0.03		1.28	
	柚子和え	2.4	11	43.1	0.5		0.7	173	18	6	19	0.16	0.1	3	0.02	0.02	8	0.43	0.6
	献立合計	72.0	578	307.9	21.6	21.1	6.4	1187	266	67	397	1.27	2.4	112	0.20	0.41	16	3.02	2.1
20日(火)	飲むヨーグルト (いちご)	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	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 (苺) ご飯 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	11.3	103	94.7	5.8	4.2	2.1	568	36	15	57	0.41	0.4	106	0.04	0.05	11	1.44	1.2
	春巻き	9.6	115	17.9	1.8	7.7	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	2.9	40	24.4	0.5	3.1	0.5	109	9	7	17	0.15	0.1	6	0.01	0.01	3	0.28	0.7
	献立合計	91.5	579	234.4	15.3	16.3	4.1	832	206	53	264	7.19	3.8	127	0.20	0.24	17	2.14	2.5
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	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 卵スープ 辛くないヤンニョムチキン ナムル	卵スープ	4.7	62	77.0	4.4	2.7	1.7	508	35	13	63	0.62	0.4	39	0.04	0.12	14	1.30	1.1
	辛くないヤンニョムチキン	7.2	138	33.5	6.6	8.7	0.9	241	3	8	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.59	
	ナムル	1.4	13	33.1	0.6	0.7	0.6	195	12	6	13	0.15	0.1	39	0.02	0.02	3	0.50	0.6
	献立合計	73.3	582	333.8	22.3	20.5	5.0	1029	279	63	394	1.51	2.9	172	0.21	0.53	21	2.59	2.0
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	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 苺ジャム スープ煮 ミニウインナー グリーンサラダ いちごジャム ミニウインナー グリーンサラダ	スープ煮	7.8	67	73.6	3.9	2.2	1.7	438	18	15	48	0.37	0.4	59	0.06	0.04	15	1.12	1.0
	ミニウインナー	0.4	31	9.8	2.5	2.0	0.3	86	1	3	24	0.06	0.4	1	0.09	0.03		0.21	
	グリーンサラダ	3.0	45	33.0	1.2	3.4	0.5	104	47	10	23	0.26	0.2	4	0.03	0.02	11	0.26	0.9
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02						1	0.1
	献立合計	69.5	550	301.4	19.8	19.6	4.3	1073	321	63	288	1.38	1.7	143	0.33	0.45	29	2.96	3.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 2 月分

小学 3・4 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	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 豚汁 さつまいもの天ぷら 炒り豆腐	豚汁	7.0	73	67.7	6.1	2.2	2.0	505	32	20	81	0.88	0.7	79	0.14	0.08	7	1.27	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
	炒り豆腐	3.2	25	33.0	1.5	1.0	0.8	136	80	20	58	2.14	0.1	56	0.02	0.02	2	0.35	1.4
	献立合計	88.4	629	318.4	19.0	21.2	5.1	805	362	87	415	3.91	2.7	215	0.34	0.43	22	2.02	4.3
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	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 肉じゃが 焼きししゃも お浸し スイートポテト	肉じゃが	15.0	87	100.5	3.4	1.6	1.8	392	30	19	59	0.56	0.7	75	0.06	0.05	16	0.99	1.9
	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	1.8	10	34.7	0.8	0.1	0.7	172	8	10	13	0.28	0.1	35	0.02	0.03	6	0.43	0.6
	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	96.2	514	282.4	15.3	6.9	4.6	750	312	75	347	7.33	2.6	138	0.19	0.32	29	1.89	5.1	
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	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 八宝菜 鶏肉の唐揚げ ブロックゼリー	八宝菜	8.6	107	136.7	7.8	4.8	2.2	516	61	22	115	1.14	1.2	242	0.20	0.17	17	1.30	1.9
	鶏肉の唐揚げ	3.3	129	28.3	6.5	9.5	0.6	132	3	8	66	0.18	0.6	16	0.03	0.07	1	0.32	
	ブロックゼリー	7.4	24	22.5			0.1	29			7	0.72					1	0.06	1.0
献立合計	79.5	631	377.3	25.1	22.7	4.6	762	294	66	440	2.60	3.6	336	0.36	0.56	21	1.88	3.3	
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	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 カレーポトフ 白身魚フライ チキンマリネ	カレーポトフ	11.6	72	109.8	3.4	1.6	1.8	423	27	18	51	0.36	0.5	74	0.12	0.05	28	1.07	2.0
	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
	チキンマリネ	1.6	36	31.9	2.3	2.1	0.7	204	18	7	26	0.21	0.1	28	0.02	0.02	5	0.51	0.3
	献立合計	75.6	635	353.6	23.9	24.5	4.6	1194	293	71	324	1.43	1.6	192	0.32	0.47	35	3.01	4.4