

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年2月分

小学5・6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		
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	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	26.7	153	105.8	3.3	3.8	4.1	778	20	24	60	0.67	0.4	12	0.09	0.04	22	1.97	2.1
	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
	献立合計	94.4	660	393.0	21.2	20.6	6.5	1398	292	73	331	2.07	1.8	245	0.34	0.59	52	3.57	4.4
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	1.3
	ちらし寿司	59.9	273	25.4	4.3	0.7	1.4	392	7	18	72	0.60	1.0	32	0.06	0.03		0.99	0.9
	飲むヨーグルト	4.3	32	56.1	3.6	0.2	1.8	579	18	12	39	0.37	0.2	7	0.02	0.03	6	1.46	1.1
	ちらし寿司	4.7	131	25.2	6.2	9.9	2.9	57	24	10	75	0.68	0.6	2	0.02	0.12		0.16	
	すまし汁	2.8	14	39.6	1.1	0.1	0.9	205	12	12	20	0.40	0.2	82	0.03	0.05	6	0.52	0.8
	献立合計	91.3	564	253.3	20.9	12.3	8.1	1284	237	78	371	7.63	2.5	127	0.17	0.40	13	3.25	5.0
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	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	15.1	116	149.0	6.7	3.4	2.6	627	57	38	103	0.80	0.9	88	0.19	0.09	40	1.58	2.7
	キャベツの甘味噌炒め	6.9	118	21.4	4.6	8.1	0.8	287	11	8	32	0.07	0.1	1		0.01		0.71	
	竹輪の磯辺揚げ	8.7	36	25.6		0.1			1	1	4	0.04			0.01		15		0.4
	献立合計	98.6	675	387.2	22.7	20.1	5.2	999	299	85	401	1.55	2.9	168	0.34	0.42	57	2.49	3.5
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	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	8.6	73	82.7	5.2	2.3	2.5	577	129	39	118	3.20	0.5	113	0.05	0.06	9	1.45	2.7
	豆腐の味噌汁	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	
	鯖の塩焼き	3.7	56	39.8	5.0	2.2	0.8	170	7	9	56	0.19	0.7	1	0.17	0.06	2	0.42	0.4
	献立合計	88.1	619	262.3	25.4	16.6	5.2	927	311	92	459	9.55	3.0	136	0.36	0.43	12	2.34	4.8
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	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	16.2	117	105.9	8.3	2.6	2.9	564	83	41	100	0.85	0.9	93	0.19	0.09	18	1.41	3.0
	磯煮	10.7	118	26.0	2.6	7.1	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	2.2	13	40.3	0.5	0.3	0.8	203	30	8	18	0.27	0.1	22	0.01	0.02	8	0.52	0.6
	献立合計	96.6	652	363.8	22.8	18.6	5.8	929	348	93	413	1.96	3.1	197	0.39	0.47	29	2.33	4.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 2 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		
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	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 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	22.9	163	105.6	3.5	5.9	2.6	562	13	22	153	0.39	0.4	11	0.09	0.05	15	1.44	1.9
	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	4.1	26	38.8	0.8	0.7	0.8	226	20	8	15	0.16	0.1	27	0.02	0.02	14	0.57	0.9
	献立合計	88.1	709	354.9	23.1	26.3	5.6	1476	279	76	421	1.51	2.1	124	0.40	0.48	33	3.76	4.9
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	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 トックスープ 焼き餃子 人参しりしり	トックスープ	15.1	94	83.8	4.2	1.9	1.8	563	33	17	41	0.53	0.5	44	0.04	0.05	10	1.43	1.1
	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	2.5	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	100.2	551	249.5	16.4	8.0	4.1	885	222	59	287	6.64	2.2	216	0.22	0.25	13	2.23	4.0	
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	48.8	225	9.8	3.9	0.6	0.3	1	3	15	59	0.51	0.9		0.05	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	28.4	178	124.9	7.4	3.8	2.8	864	37	18	48	0.55	0.4	133	0.11	0.06	9	2.24	1.2
	肉野菜炒め	1.6	34	34.7	2.5	2.0	0.6	159	13	7	28	0.19	0.6	2	0.02	0.03	12	0.40	0.5
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06						0.25	0.2
献立合計	90.0	581	349.5	20.9	14.2	5.4	1108	296	60	328	1.35	2.7	213	0.26	0.41	23	3.09	2.2	
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	57.2	265	11.5	4.7	0.9	0.3	1	4	28	59	0.51	0.9		0.10	0.01			0.7
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	25.1	142	98.5	3.2	3.5	3.9	707	33	24	64	0.87	0.5	104	0.09	0.04	14	1.80	2.9
	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	1.8	13	25.8	0.7	0.4	0.7	108	12	19	17	0.51	0.2	81	0.03	0.05	8	0.27	0.8
献立合計	100.0	667	342.1	21.7	19.5	6.8	993	278	100	393	2.30	3.0	263	0.60	0.48	25	2.51	4.6	
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	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 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	3.3	39	86.6	3.2	1.6	2.1	621	25	11	45	0.28	0.3	3	0.12	0.05	13	1.57	1.2
	鶏肉のオレンジソース	2.6	92	30.2	6.6	5.6	0.8	197	3	9	66	0.17	0.6	16	0.03	0.07	1	0.48	
	ミートポテト	6.7	49	35.2	2.9	1.2	0.9	221	4	9	34	0.28	0.6	42	0.03	0.03	9	0.56	0.5
	献立合計	68.6	584	332.1	25.1	20.8	5.3	1518	271	64	337	1.39	2.4	140	0.34	0.52	25	3.82	3.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 2 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		
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	61.7	285	12.4	4.9	0.7	0.3	1	4	18	75	0.64	1.1		0.06	0.02			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 胡瓜の胡麻和え	キムチ豆腐	11.4	98	126.4	6.4	3.7	3.3	781	160	48	155	4.13	0.6	53	0.07	0.08	12	1.99	3.5
	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	1.2	9	27.5	0.4	0.4	0.6	182	14	7	13	0.13	0.1	8	0.01	0.01	4	0.46	0.4
	献立合計	99.2	547	295.8	18.4	8.1	5.7	1161	353	95	406	10.35	2.5	65	0.27	0.28	16	2.94	6.0
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	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 河内のっぺ 太刀魚の唐揚げ 柚子和え	河内のっぺ	5.9	58	58.3	4.6	1.8	1.9	502	15	16	63	0.51	0.4	12	0.05	0.05	6	1.27	1.3
	太刀魚の唐揚げ	4.7	148	24.4	6.3	11.0	2.4	493	6	12	71	0.11	0.2	20		0.03		1.28	
	柚子和え	2.8	12	49.6	0.6	0.1	0.8	200	21	7	22	0.19	0.1	4	0.02	0.02	9	0.50	0.7
献立合計	81.3	624	323.5	22.8	21.4	6.8	1281	272	72	418	1.44	2.6	114	0.22	0.42	18	3.26	2.4	
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	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 (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	13.0	119	108.9	6.7	4.8	2.4	655	41	17	66	0.47	0.5	122	0.05	0.06	13	1.66	1.4
	春巻き	9.6	118	17.9	1.8	8.1	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	3.1	41	27.9	0.6	3.1	0.5	118	10	8	19	0.16	0.1	7	0.02	0.02	4	0.30	0.8
献立合計	101.0	634	253.5	16.8	17.4	4.5	928	213	58	283	7.34	4.0	143	0.21	0.26	19	2.38	2.8	
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	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 卵スープ 辛くないヤンニョムチキン ナムル	卵スープ	5.4	71	88.6	5.0	3.1	2.0	585	40	15	73	0.71	0.5	45	0.04	0.14	16	1.49	1.2
	辛くないヤンニョムチキン	8.3	159	38.5	7.6	10.0	1.1	279	3	10	76	0.21	0.7	18	0.03	0.08	1	0.69	
	ナムル	1.6	15	38.1	0.7	0.8	0.7	226	14	7	15	0.17	0.1	45	0.02	0.02	4	0.58	0.7
献立合計	82.8	648	356.8	24.6	22.4	5.5	1175	288	69	425	1.74	3.3	186	0.23	0.56	24	2.96	2.3	
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	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 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	9.0	77	84.7	4.4	2.5	1.9	503	21	17	56	0.43	0.4	68	0.06	0.05	18	1.29	1.1
	ミニウインナー	0.5	35	11.3	2.9	2.3	0.4	98	1	3	28	0.07	0.4	1	0.10	0.04		0.24	
	グリーンサラダ	3.4	52	37.9	1.3	3.9	0.6	121	54	12	27	0.30	0.2	5	0.03	0.02	13	0.31	1.0
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
	献立合計	75.1	593	318.9	21.4	21.1	4.7	1202	332	69	303	1.54	1.9	153	0.36	0.47	33	3.29	4.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 2 月分

小学 5・6 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	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 豚汁 さつまいもの天ぷら 炒り豆腐	豚汁	8.1	84	77.9	7.1	2.6	2.2	580	37	23	93	1.01	0.8	91	0.16	0.09	7	1.46	1.9
	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
	炒り豆腐	3.6	29	37.9	1.7	1.2	0.9	156	92	23	67	2.46	0.1	65	0.02	0.02	2	0.40	1.6
	献立合計	100.2	703	339.2	20.9	23.3	5.6	913	382	97	449	4.49	3.0	236	0.37	0.45	25	2.29	4.9
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	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 肉じゃが 焼きししゃも お浸し スイートポテト	肉じゃが	17.2	100	115.6	3.9	1.8	2.1	451	35	22	68	0.65	0.8	86	0.07	0.05	18	1.14	2.2
	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	
	お浸し	2.1	11	39.9	0.9	0.1	0.8	200	9	12	15	0.33	0.2	40	0.03	0.04	6	0.50	0.7
	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	106.2	563	304.2	16.6	7.2	5.0	836	318	82	367	7.53	2.9	155	0.21	0.33	32	2.11	5.5	
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	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 八宝菜 鶏肉の唐揚げ ブロックゼリー	八宝菜	9.9	123	157.3	9.0	5.5	2.5	592	71	25	132	1.31	1.4	279	0.23	0.19	20	1.49	2.2
	鶏肉の唐揚げ	3.8	148	32.6	7.5	11.0	0.7	151	3	10	75	0.21	0.7	18	0.03	0.08	1	0.36	
	ブロックゼリー	8.5	28	25.9			0.1	33			8	0.83					1	0.07	1.2
献立合計	90.0	705	406.9	27.8	25.0	5.1	862	304	73	477	2.99	4.0	375	0.40	0.60	24	2.13	3.8	
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	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 カレーポトフ 白身魚フライ チキンマリネ	カレーポトフ	13.4	83	126.3	4.0	1.9	2.1	486	31	21	58	0.41	0.5	85	0.13	0.05	33	1.23	2.3
	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
	チキンマリネ	1.9	41	36.7	2.7	2.5	0.9	236	21	8	29	0.24	0.1	33	0.02	0.03	6	0.59	0.4
	献立合計	81.4	673	374.8	25.2	25.4	5.0	1322	301	76	336	1.57	1.7	207	0.35	0.49	40	3.33	4.9