

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 3 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(金)	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	4	0.03	0.14	1	0.11	0.1
	ちらしずし	45.6	206	16.6	3.6	0.5	1.7	522	66	15	53	0.46	0.8	12	0.04	0.01		1.33	1.8
	飲むヨーグルト(いちご)	5.1	32	47.7	2.7	0.2	1.5	429	15	11	36	0.34	0.2	67	0.03	0.03	5	1.08	1.0
	ちらし寿司	1.0	76	29.5	8.2	3.9	0.8	115	5	13	88	0.32	0.4	5	0.04	0.14		0.31	
	すまし汁	1.9	10	29.5	1.0	0.1	0.6	153	9	9	17	0.34	0.1	30	0.02	0.05	5	0.39	0.5
	すまし汁																		
鯖の幽庵焼き																			
のり和え																			
	献立合計	70.9	411	211.0	18.7	5.4	5.6	1256	249	60	305	5.75	1.8	117	0.17	0.37	11	3.21	3.5
4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	5.9	45	68.9	2.5	1.3	1.7	490	20	10	29	0.19	0.3	65	0.07	0.03	14	1.25	1.1
	ミネストローネ	0.1	70	24.6	5.5	4.9	0.4	86	2	7	55	0.14	0.5	13	0.03	0.06	2	0.20	
	鶏肉のガーリック風味	2.8	47	23.3	1.1	3.6	0.6	118	11	9	20	0.19	0.1	1	0.01	0.01	2	0.29	0.6
	ひじきのサラダ																		
	献立合計	61.4	496	305.4	19.3	18.2	4.3	779	262	59	347	0.99	2.6	158	0.24	0.43	21	1.95	2.0
5日(火)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	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	3.3	26	71.0	2.0	0.7	1.7	444	81	21	53	1.73	0.2	36	0.02	0.03	8	1.12	1.5
	わかめスープ	3.1	35	28.3	2.9	1.2	0.5	105	6	6	33	0.13	0.4	8	0.10	0.04	2	0.26	0.4
	テジプルコギ	10.2	116	22.3	1.9	7.6	0.6	176	14	7	29	0.16	0.2	14	0.02	0.04	9	0.44	0.6
	チヂミ																		
	献立合計	85.3	510	288.0	15.7	11.1	4.4	800	353	68	360	10.14	2.1	64	0.22	0.34	19	2.01	4.6
6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	10.1	82	81.2	6.0	1.9	1.7	433	19	19	64	0.42	0.4	65	0.05	0.04	13	1.09	1.3
	おでん	0.1	35	13.9	3.1	2.3	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30	
	焼きししゃも	2.3	10	28.0	0.5	0.1	0.5	148	11	5	13	0.12	0.1	1	0.02	0.01	10	0.37	0.6
	キャベツのお浸し																		
	献立合計	65.0	462	311.7	19.8	12.6	4.5	784	330	68	392	1.31	2.4	169	0.19	0.44	25	1.97	2.1
7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	13.7	109	57.2	2.7	4.4	1.9	415	55	14	129	0.31	0.3	71	0.06	0.04	11	1.06	1.2
	クリームシチュー	1.4	65	24.1	5.0	4.2	0.7	172	2	7	51	0.15	0.5	12	0.02	0.05	1	0.42	0.1
	BBQチキン	2.0	21	26.5	0.3	1.3	0.4	85	11	3	11	0.09	0.1	3	0.01	0.01	5	0.21	0.4
	白菜のサラダ																		
	献立合計	61.6	533	287.9	18.9	21.2	4.4	1051	304	56	382	1.06	1.7	165	0.23	0.45	19	2.65	2.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 3 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(金)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9	
飲むヨーグルト 減量ご飯 かつおふりかけ 味噌ラーメン 肉野菜炒め	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	
	味噌ラーメン	21.5	144	100.7	6.6	3.5	2.2	646	38	17	46	0.83	0.4	91	0.08	0.05	7	1.61	1.3	
	肉野菜炒め	1.5	25	29.8	1.8	1.4	0.5	136	12	6	22	0.13	0.2	4	0.02	0.02	11	0.35	0.5	
	かつおふりかけ	1.0	6		0.6		0.3		9				0.06			0.01	0.01		0.26	0.1
	献立合計	86.2	479	295.6	17.4	6.6	4.5	858	310	55	304	9.08	1.8	101	0.18	0.32	18	2.40	4.0	
11日(月)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9	
飲むヨーグルト ご飯 キムチ豆腐 鰹の甘酢 胡瓜のごま塩和え	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	
	キムチ豆腐	7.9	72	86.5	4.7	2.8	2.2	496	129	37	114	3.30	0.4	46	0.04	0.05	8	1.25	2.5	
	鰹の甘酢	6.3	114	24.7	6.7	6.6	0.6	121	9	13	80	0.37	0.3	5	0.03	0.07		0.30		
	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	83.8	526	297.9	20.6	11.4	4.9	828	401	88	448	11.89	2.1	63	0.16	0.37	11	2.09	5.0		
12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		
牛乳 カレーライス ミニウインナー ツナサラダ	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	
	カレーライス(具)	18.5	126	70.6	3.9	4.2	2.9	520	48	22	58	0.76	0.7	64	0.07	0.05	12	1.32	2.0	
	ミニウインナー	0.2	44	8.5	2.4	3.6	0.3	89	1	3	23	0.08	0.3	1	0.08	0.03		0.23		
	ツナサラダ	2.7	34	28.3	1.1	2.2	0.5	138	10	6	19	0.16	0.1	2	0.02	0.02	9	0.35	0.5	
献立合計	73.9	539	296.0	17.5	18.3	5.4	832	288	64	344	1.48	2.8	145	0.30	0.41	23	2.10	2.8		
13日(水)	乳酸菌飲料	17.3	94	140.0	5.8	0.1	3.4	86	850		678				0.05	0.26		0.50		
乳酸菌飲料 ご飯 豚じゃが 鯖の塩焼き 柚子和え	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	
	豚じゃが	13.5	78	84.0	3.6	1.2	1.6	333	48	19	59	0.51	0.5	62	0.12	0.05	16	0.84	1.8	
	鯖の塩焼き	0.2	130	21.8	6.9	10.7	0.4	40	3	11	84	0.36	0.4	18	0.06	0.14		0.12		
	柚子和え	1.9	8	29.3	0.4		0.6	148	12	4	14	0.12	0.1	2	0.02	0.01	5	0.37	0.5	
献立合計	75.7	508	283.4	20.0	12.6	6.2	607	915	47	888	1.43	1.7	82	0.28	0.47	21	1.84	2.5		
14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		
牛乳 コッペパン ミルファンティ ミートボールのケチャップソース 切り干し大根のソテー	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	
	ミルファンティ	4.6	51	67.3	3.7	2.1	1.4	400	33	10	52	0.43	0.4	90	0.03	0.09	10	1.03	1.0	
	ミートボールのケチャップソース	3.7	44	20.9	5.0	0.8	0.7	157	3	6	29	0.12	0.1	17	0.01	0.02	1	0.24	0.1	
	切り干し大根のソテー	2.6	18	19.8	0.9	0.6	0.6	99	30	8	17	0.30	0.2	29	0.04	0.02	5	0.25	0.7	
	献立合計	55.3	451	288.1	20.5	14.8	4.1	1036	303	55	289	1.37	1.5	214	0.23	0.48	17	2.47	3.1	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 3 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		
15日(金)	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 野菜スープ 鶏肉のから揚げ みかんゼリー 卒業お祝いデザート	野菜スープ	3.9	36	71.2	2.3	1.3	1.4	381	27	10	33	0.27	0.4	78	0.07	0.04	9	0.97	1.0
	鶏肉のから揚げ	4.2	101	21.5	4.8	6.9	0.5	119	2	6	50	0.15	0.5	12	0.02	0.05	1	0.29	
	みかんゼリー	10.3	32	29.4	0.2		0.1	10	2	3	4	1.00		16	0.02	0.01	10	0.04	2.7
	献立合計	70.9	504	310.6	17.5	16.5	3.7	594	261	52	330	1.90	2.4	184	0.24	0.42	22	1.50	4.0
19日(火)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ハヤシライス	56.8	298	63.7	6.7	3.9	3.2	584	18	25	97	0.83	1.3	71	0.14	0.05	3	1.48	1.4
飲むヨーグルト ハヤシライス かぼちゃコロッケ フルーツミックス	かぼちゃコロッケ	17.3	161	28.3	2.3	9.1	0.6	115	102	10	25	2.30	0.2	52	0.05	0.02	6	0.30	1.2
	フルーツミックス	4.4	18	21.0	0.1		0.1	1	1	1	1	0.07		12	0.01		3		
	献立合計	104.6	613	270.7	14.6	14.2	5.2	774	371	57	315	10.88	2.1	140	0.23	0.30	12	1.97	4.6