

栄養素（炭水化物等）一覧表

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	C a 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	B 1 mg	B 2 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
飲むヨーグルト(いちご) ちらし寿司 すまし汁 鯖の幽庵焼き のり和え	ちらしずし	53.7	242	19.5	4.2	0.6	2.0	615	78	17	63	0.54	0.9	14	0.05	0.02		1.56	2.2
	すまし汁	6.0	37	56.1	3.2	0.2	1.7	504	17	13	43	0.40	0.2	78	0.04	0.03	6	1.27	1.2
	鯖の幽庵焼き	1.1	77	29.9	8.2	3.9	0.9	131	5	13	88	0.32	0.4	5	0.04	0.14		0.35	
	のり和え	2.3	12	34.8	1.2	0.1	0.7	177	10	10	20	0.40	0.1	35	0.03	0.06	6	0.45	0.6
	献 立 合 計	80.3	455	227.9	20.1	5.5	6.3	1465	265	66	324	5.95	2.0	136	0.19	0.39	13	3.74	4.1
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	
牛乳 ご飯 ミネストローネ 鶏肉のガーリック風味 ひじきのサラダ	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
	ミネストローネ	7.0	52	81.1	3.0	1.6	1.9	576	24	12	35	0.22	0.4	77	0.09	0.04	17	1.46	1.3
	鶏肉のガーリック風味	0.2	82	29.0	6.5	5.8	0.5	101	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	2	0.24	
	ひじきのサラダ	3.3	55	27.4	1.3	4.2	0.6	137	13	10	23	0.22	0.1	2	0.02	0.01	3	0.34	0.7
	献 立 合 計	70.5	559	327.6	21.5	20.0	4.8	900	269	65	375	1.16	2.9	172	0.27	0.45	24	2.24	2.3
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
飲むヨーグルト ご飯 わかめスープ テジプルコギ チヂミ	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
	わかめスープ	3.9	30	83.5	2.3	0.8	2.0	520	95	25	63	2.04	0.2	43	0.03	0.03	10	1.31	1.7
	テジプルコギ	3.7	42	33.3	3.4	1.4	0.6	123	7	7	39	0.15	0.5	9	0.12	0.04	3	0.31	0.4
	チヂミ	10.2	120	22.3	1.9	8.0	0.6	176	14	7	29	0.16	0.2	14	0.02	0.04	9	0.44	0.6
	献 立 合 計	94.0	559	307.0	17.2	12.0	4.8	895	369	75	384	10.55	2.4	72	0.25	0.35	21	2.25	5.0
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	
牛乳 ご飯 おでん 焼きししゃも キャベツのお浸し	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
	おでん	11.8	96	95.5	7.1	2.3	2.0	507	22	22	75	0.50	0.4	77	0.06	0.05	15	1.27	1.5
	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	
	キャベツのお浸し	2.7	12	33.0	0.6	0.1	0.6	172	13	6	15	0.14	0.1	1	0.02	0.02	12	0.43	0.7
	献 立 合 計	74.7	513	332.5	21.6	13.1	5.0	881	336	74	415	1.48	2.7	180	0.22	0.45	30	2.21	2.5
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	
牛乳 コッペパン クリームシチュー BBQチキン 白菜のサラダ	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
	クリームシチュー	16.2	129	67.3	3.1	5.1	2.2	485	65	16	152	0.36	0.4	84	0.07	0.05	13	1.24	1.4
	BBQチキン	1.7	77	28.4	5.8	4.9	0.8	201	3	8	60	0.18	0.6	14	0.03	0.06	1	0.49	0.1
	白菜のサラダ	2.4	25	31.2	0.4	1.6	0.4	97	12	4	13	0.11	0.1	3	0.01	0.01	5	0.24	0.4
	献 立 合 計	72.3	612	307.0	21.3	23.7	4.9	1230	318	63	416	1.26	1.8	180	0.26	0.48	21	3.09	3.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 3 月分

小学3・4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	C a 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	B 1 mg	B 2 mg	C mg		
8日(金)  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	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
	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
	味噌ラーメン	25.3	169	118.5	7.8	4.1	2.5	760	45	20	54	0.98	0.5	107	0.10	0.06	8	1.89	1.5
	肉野菜炒め	1.7	30	35.1	2.1	1.7	0.6	157	14	7	26	0.15	0.2	5	0.02	0.02	13	0.40	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	96.6	538	319.9	19.4	7.5	5.0	993	320	61	324	9.31	2.0	118	0.21	0.34	21	2.74	4.4
11日(月)  飲むヨーグルト ご飯 キムチ豆腐 鰯の甘酢 胡瓜のごま塩和え	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	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
	キムチ豆腐	9.3	85	101.7	5.5	3.3	2.6	584	152	43	135	3.88	0.5	54	0.04	0.06	9	1.48	2.9
	鰯の甘酢	7.4	134	29.1	7.8	7.7	0.7	142	11	15	94	0.43	0.4	6	0.04	0.08		0.36	
	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	94.0	595	322.6	23.2	13.1	5.5	956	428	100	493	12.63	2.4	73	0.18	0.40	13	2.42	5.5
12日(火)  牛乳 カレーライス ミニウインナー ツナサラダ	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
	カレーライス (具)	21.8	148	83.0	4.6	4.9	3.4	611	57	25	69	0.89	0.9	75	0.08	0.06	14	1.55	2.4
	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	3.2	40	33.3	1.3	2.6	0.6	161	12	7	22	0.19	0.1	2	0.02	0.02	11	0.40	0.6
	献 立 合 計	85.2	602	314.9	19.0	19.5	6.1	946	299	71	367	1.72	3.0	156	0.32	0.43	27	2.38	3.3
13日(水)  乳酸菌飲料 ご飯	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	
	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
乳酸菌飲料 ご飯 豚じゃが 鯖の塩焼き 柚子和え	豚じゃが	15.9	91	98.9	4.2	1.4	1.9	391	57	23	70	0.60	0.6	73	0.14	0.05	19	0.99	2.1
	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	2.2	10	34.5	0.5		0.7	172	14	5	17	0.14	0.1	2	0.02	0.02	6	0.43	0.5
	献 立 合 計	86.0	558	304.8	21.3	12.9	6.6	690	926	54	910	1.62	2.0	93	0.31	0.49	25	2.04	3.0
14日(木)  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	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
	ミルファンティ	5.4	60	79.2	4.3	2.5	1.7	471	39	11	61	0.51	0.4	105	0.04	0.11	11	1.20	1.1
	ミートボールのケチャップソース	4.4	52	24.6	5.9	1.0	0.8	184	4	7	34	0.15	0.2	20	0.02	0.02	1	0.28	0.1
	切り干し大根のソテー	3.0	22	23.3	1.0	0.7	0.7	116	36	10	20	0.35	0.2	34	0.04	0.03	6	0.30	0.9
	献 立 合 計	64.9	515	307.2	23.2	16.2	4.6	1217	317	62	307	1.62	1.6	238	0.25	0.52	20	2.90	3.7

栄養素（炭水化物等）一覧表

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	C a 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 μ gRE	B 1 mg	B 2 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	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 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ みかんゼリー 卒業お祝いデザート	野菜スープ	4.6	42	83.7	2.8	1.5	1.6	448	32	11	39	0.31	0.4	92	0.09	0.04	11	1.14	1.2
	鶏肉の唐揚げ	4.9	119	25.2	5.7	8.1	0.6	137	3	8	58	0.18	0.6	14	0.03	0.06	1	0.33	
	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	79.8	563	328.5	19.4	18.1	4.0	680	267	57	354	2.05	2.7	200	0.26	0.44	24	1.72	4.2
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	66.8	351	74.9	7.9	4.6	3.8	687	21	30	114	0.98	1.5	84	0.16	0.06	4	1.74	1.7
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	5.2	21	24.7	0.1		0.1	1	2	1	2	0.08		14	0.01		3		
	献 立 合 計	115.4	669	285.7	15.8	14.9	5.7	877	374	62	332	11.04	2.3	155	0.26	0.32	13	2.23	4.8