

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 3 月分

小学 5・6 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	61.7	278	22.4	4.9	0.6	2.3	707	90	20	72	0.62	1.1	16	0.06	0.02		1.79	2.5
	飲むヨーグルト(いちご)	6.9	43	64.5	3.7	0.2	2.0	580	20	15	49	0.46	0.2	90	0.04	0.04	6	1.47	1.4
	ちらし寿司	1.3	77	30.3	8.2	3.9	0.9	147	5	13	88	0.32	0.4	5	0.04	0.14		0.39	
	すまし汁	2.6	13	40.0	1.4	0.1	0.9	206	12	12	23	0.46	0.2	40	0.03	0.06	6	0.52	0.7
	献立合計	89.8	500	244.9	21.4	5.6	7.0	1677	281	72	343	6.15	2.2	155	0.20	0.40	14	4.28	4.7
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	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	8.0	60	93.2	3.4	1.8	2.2	663	27	14	40	0.25	0.4	88	0.10	0.04	20	1.68	1.5
	ミネストローネ	0.2	95	33.3	7.5	6.7	0.6	116	3	9	74	0.19	0.7	18	0.03	0.08	2	0.27	
	鶏肉のガーリック風味	3.8	64	31.5	1.4	4.9	0.7	159	15	12	26	0.25	0.2	2	0.02	0.02	3	0.39	0.8
	献立合計	79.5	623	349.7	23.7	21.8	5.3	1024	275	72	402	1.33	3.2	186	0.30	0.47	27	2.56	2.7
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	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	4.5	34	96.0	2.7	0.9	2.3	600	109	29	72	2.34	0.3	49	0.03	0.03	11	1.52	2.0
	ご飯 わかめスープ	4.2	48	38.3	3.9	1.7	0.7	142	8	8	45	0.18	0.6	11	0.13	0.05	3	0.35	0.5
	テジプルコギ	10.2	124	22.3	1.9	8.5	0.6	176	14	7	29	0.16	0.2	14	0.02	0.04	9	0.44	0.6
	献立合計	102.7	609	326.0	18.6	12.8	5.3	994	385	83	408	10.96	2.6	79	0.28	0.36	23	2.50	5.4
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	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	13.6	111	109.8	8.1	2.6	2.4	585	26	25	86	0.57	0.5	88	0.07	0.05	17	1.47	1.7
	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	3.2	14	37.9	0.7	0.1	0.7	199	15	7	17	0.16	0.1	1	0.03	0.02	14	0.50	0.8
	献立合計	84.4	564	353.3	23.3	13.5	5.4	988	342	81	437	1.66	2.9	192	0.24	0.46	34	2.48	2.9
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	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	18.6	148	77.4	3.6	5.9	2.6	560	74	19	175	0.42	0.4	97	0.08	0.05	14	1.43	1.6
	クリームシチュー	1.9	88	32.7	6.7	5.6	0.9	232	3	10	68	0.20	0.7	16	0.03	0.07	2	0.57	0.1
	BBQチキン	2.8	28	35.9	0.4	1.8	0.5	114	14	4	15	0.12	0.1	4	0.01	0.01	6	0.29	0.5
	献立合計	79.2	669	326.0	23.1	25.8	5.4	1385	331	68	449	1.41	2.0	195	0.28	0.50	24	3.48	3.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 3 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(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	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	
	味噌ラーメン	29.1	195	136.3	9.0	4.8	2.9	874	51	23	62	1.12	0.6	123	0.11	0.07	9	2.17	1.8	
	肉野菜炒め	2.0	34	40.4	2.4	1.9	0.7	183	16	8	30	0.18	0.3	6	0.03	0.03	15	0.47	0.6	
	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	107.0	597	344.3	21.4	8.5	5.6	1133	329	67	343	9.55	2.3	134	0.23	0.35	24	3.08	4.8	
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	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	
	キムチ豆腐	10.7	98	117.0	6.4	3.8	3.0	671	175	49	155	4.47	0.6	62	0.05	0.07	11	1.70	3.4	
	鰹の甘酢	8.5	155	33.5	9.0	8.9	0.8	163	13	18	108	0.50	0.4	7	0.05	0.10		0.41		
	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	104.1	664	347.4	25.9	15.0	6.1	1092	455	112	538	13.37	2.7	83	0.20	0.42	15	2.76	6.0		
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	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	
	カレーライス(具)	25.0	170	95.5	5.3	5.6	3.9	703	65	29	79	1.03	1.0	86	0.09	0.06	16	1.78	2.7	
	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	3.7	46	38.3	1.5	3.0	0.7	187	14	8	26	0.22	0.1	3	0.03	0.02	12	0.47	0.7	
献立合計	96.5	664	333.9	20.5	20.7	6.7	1064	310	78	389	1.96	3.3	168	0.34	0.44	31	2.68	3.8		
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	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	
	豚じゃが	18.3	105	113.7	4.9	1.6	2.2	450	65	26	80	0.69	0.7	84	0.16	0.06	21	1.14	2.4	
	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	2.5	11	39.6	0.5		0.8	200	16	6	19	0.17	0.1	3	0.02	0.02	7	0.50	0.6	
献立合計	96.3	608	326.3	22.6	13.2	7.0	776	937	60	932	1.81	2.2	104	0.34	0.50	29	2.26	3.4		
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	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7	
	ミルファンティ	6.2	69	91.1	5.0	2.9	1.9	541	45	13	70	0.59	0.5	121	0.04	0.12	13	1.39	1.3	
	ミートボールのケチャップソース	5.0	59	28.3	6.8	1.1	0.9	212	4	8	40	0.17	0.2	23	0.02	0.03	1	0.32	0.1	
	切り干し大根のソテー	3.5	25	26.8	1.2	0.8	0.8	133	41	11	23	0.41	0.2	39	0.05	0.03	7	0.34	1.0	
	献立合計	70.6	557	326.2	25.3	17.3	5.1	1366	330	67	324	1.82	1.7	262	0.27	0.54	23	3.25	4.2	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 3 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		
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	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 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	5.3	48	96.3	3.2	1.8	1.9	515	37	13	45	0.36	0.5	106	0.10	0.05	12	1.31	1.4
	鶏肉の唐揚げ	5.7	137	29.0	6.5	9.3	0.7	160	3	9	67	0.20	0.6	16	0.03	0.07	1	0.39	
	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	88.8	622	346.3	21.2	19.6	4.4	770	273	62	378	2.20	3.0	216	0.29	0.46	25	1.94	4.4
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	76.9	403	86.1	9.1	5.3	4.4	790	24	34	131	1.13	1.7	96	0.19	0.07	4	2.00	1.9
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	5.9	24	28.3	0.1		0.1	1	2	2	2	0.09		16	0.01	0.01	3		
	献立合計	126.2	724	300.6	17.0	15.6	6.3	980	378	67	350	11.20	2.5	169	0.28	0.33	14	2.49	5.1