

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年4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		
10日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	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 コンソメスープ 鮭の唐揚げ もやしと胡瓜のナムル	コンソメスープ	4.8	37	57.8	2.0	1.3	1.4	383	17	11	31	0.26	0.3	39	0.06	0.04	21	0.97	1.0
	鮭の唐揚げ	2.8	103	23.2	6.6	6.9	0.5	13	6	10	86	0.12	0.1	54	0.04	0.04		0.03	
	もやしと胡瓜のナムル	0.7	6	24.3	0.4	0.3	0.3	99	3	3	7	0.08	0.1	1	0.01	0.01	2	0.25	0.3
	献立合計	60.5	477	288.7	19.0	16.6	3.9	577	249	56	362	0.94	2.0	170	0.24	0.41	26	1.46	1.6
11日(木)	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	42.9	198	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
飲むヨーグルト ご飯 豚じゃが 鶏肉の塩こうじ焼き お浸し	豚じゃが	14.6	78	92.2	3.2	0.9	1.6	333	25	19	55	0.48	0.5	64	0.11	0.05	18	0.84	1.7
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.7	62	21.7	4.9	4.2	0.5	118	1	6	48	0.12	0.5	12	0.02	0.05	1	0.28	
	お浸し	1.5	6	25.6	0.3		0.6	153	22	5	13	0.30	0.1	36	0.02	0.02	5	0.40	0.4
	献立合計	85.7	481	305.5	17.4	6.7	4.3	679	301	63	360	9.02	2.4	117	0.23	0.36	24	1.71	4.4
12日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	炊きこみご飯	41.0	207	19.4	4.4	2.0	1.2	375	9	16	62	0.51	0.8	12	0.05	0.02		0.95	0.6
牛乳 炊き込みご飯 若竹汁 鱈の竜田揚げ 塩ぼん酢あえ 花見団子	若竹汁	2.3	18	30.2	2.2	0.1	1.3	414	11	9	27	0.27	0.2	1	0.02	0.02	3	1.04	0.6
	鱈の竜田揚げ	2.8	113	28.1	8.0	7.3	0.6	26	6	13	89	0.34	0.4	5	0.04	0.14		0.08	
	塩ぼん酢あえ	1.6	7	29.1	0.2		0.6	165	13	4	10	0.09	0.1	2	0.01	0.01	6	0.42	0.4
	花見団子	15.5	66	13.1	1.2	0.2	0.1	1	4	5	16	0.24	0.2	1	0.02				0.6
献立合計	72.8	546	294.5	22.7	17.2	5.2	1063	262	67	390	1.49	2.4	97	0.20	0.50	11	2.69	2.3	
15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
	カレーライス	61.7	317	84.5	7.0	3.9	3.1	519	25	32	107	1.15	1.5	63	0.10	0.05	11	1.32	2.1
飲むヨーグルト カレーライス ハンバーグ キャベツのサラダ	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
	キャベツのサラダ	3.8	21	21.1	0.3	0.6	0.5	167	8	3	9	0.07	0.1	1	0.01	0.01	7	0.42	0.4
	献立合計	96.7	590	293.8	19.4	13.0	5.8	971	289	66	369	9.19	2.8	76	0.27	0.35	20	2.48	4.8
16日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	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 レタスのスープ フランクフルトのケチャップソース ツナポテト	レタスのスープ	3.6	26	64.6	1.7	0.7	1.1	280	13	7	24	0.18	0.2	38	0.03	0.02	4	0.71	0.9
	フランクフルトのケチャップソース	2.0	140	23.9	6.1	11.2	1.1	300	2	7	60	0.20	1.0	3	0.23	0.07		0.76	
	ツナポテト	4.5	31	22.9	1.1	1.0	0.5	110	1	6	18	0.16	0.1		0.03	0.01	9	0.28	0.3
	献立合計	54.2	530	286.2	19.7	24.0	4.1	1068	245	52	288	1.05	2.0	118	0.43	0.45	15	2.70	2.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 4 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		
17日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	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 春野菜の味噌汁 お好み揚げ 小松菜の和えもの	春野菜の味噌汁	8.0	59	61.1	3.9	2.5	1.7	421	30	18	60	0.79	0.4	38	0.07	0.05	16	1.06	1.5
	お好み揚げ	9.2	93	30.1	1.0	5.8	0.5	147	14	5	15	0.21	0.1	1	0.03	0.01	6	0.35	0.5
	小松菜の和え物	1.5	8	29.7	0.6		0.7	160	31	4	13	0.54	0.1	44	0.02	0.03	8	0.40	0.5
	献立合計	70.8	490	304.2	15.5	16.4	4.5	811	296	60	326	2.01	2.2	159	0.24	0.40	32	2.01	2.8
18日(木)	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	42.9	198	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
飲むヨーグルト ご飯 豚肉のすき煮 鯖の塩焼き ピリ辛胡瓜	豚肉のすき煮	9.0	69	100.6	4.7	1.9	1.8	429	35	24	69	0.59	0.7	64	0.13	0.06	8	1.08	1.6
	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	
	ピリ辛胡瓜	0.7	4	20.3	0.2	0.1	0.4	100	6	4	8	0.06		6	0.01	0.01	3	0.25	0.2
	献立合計	78.9	538	308.8	20.7	14.4	4.2	644	296	73	405	9.13	2.4	94	0.27	0.45	12	1.65	4.0
19日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ビビンバ(ご飯+具)	46.6	242	46.4	6.2	2.5	1.4	317	14	25	86	0.81	1.5	91	0.07	0.06	5	0.80	0.9
牛乳 ビビンバ(ご飯+具) トックスープ 焼き餃子	トックスープ	11.4	53	44.5	1.8	0.2	1.2	407	14	9	25	0.27	0.2	14	0.02	0.02	4	1.04	0.7
	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
	献立合計	74.8	502	287.8	17.4	13.6	4.5	941	257	60	324	1.29	2.7	185	0.24	0.40	13	2.36	2.2
	22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
飲むヨーグルト ご飯 春雨スープ 鶏肉の唐揚げ 鶏肉のから揚げ 野菜炒め	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
	春雨スープ	6.4	31	52.1	1.5	0.1	1.5	440	29	9	22	0.33	0.2	67	0.02	0.03	7	1.12	0.7
	鶏肉の唐揚げ	3.1	100	21.2	4.8	7.2	0.4	97	2	6	49	0.14	0.5	12	0.02	0.05	1	0.23	
	野菜炒め	1.5	16	26.8	1.1	0.8	0.4	111	11	5	14	0.10	0.1	1	0.04	0.02	10	0.28	0.5
献立合計	79.8	480	266.5	16.3	9.7	3.9	723	295	54	329	8.69	2.1	85	0.16	0.34	18	1.83	3.4	
23日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	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 ポトフ 白身魚フライ 蒟蒻寒天のサラダ	ポトフ	7.2	73	72.8	3.3	3.7	1.6	437	18	14	42	0.27	0.4	32	0.11	0.04	20	1.11	1.1
	白身魚フライ	11.2	168	36.3	6.4	10.7	0.8	198	11	12	60	0.29	0.2	11	0.03	0.05		0.49	0.6
	蒟蒻寒天のサラダ	2.6	19	28.8	0.4	0.9	0.6	159	12	4	13	0.10	0.1	2	0.01	0.01	5	0.40	0.7
	献立合計	65.2	593	312.7	20.9	26.4	4.4	1173	269	61	301	1.17	1.5	122	0.30	0.44	27	2.95	3.8

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年4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			
24日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20		
	ハヤシライス	56.4	312	66.6	8.4	4.9	3.1	590	17	26	112	0.85	1.5	9	0.19	0.07	3	1.49	1.3	
牛乳 ハヤシライス オムレツ ツナと大根のサラダ	オムレツ	1.8	36	23.7	2.3	2.1	0.4	106	9	2	33	0.33	0.2	27	0.01	0.08		0.27		
	ツナと大根のサラダ	2.3	33	27.1	1.0	2.3	0.5	99	7	6	16	0.19	0.1	33	0.02	0.02	4	0.24	0.5	
	献立合計	70.1	516	292.1	18.2	16.9	5.4	877	254	55	346	1.41	2.6	146	0.30	0.46	9	2.20	1.7	
25日(木)	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	
飲むヨーグルト ご飯 キムチチゲ 春巻き わかめ和え	キムチチゲ	7.2	83	92.3	5.8	4.6	2.4	518	141	40	134	3.77	0.9	12	0.05	0.07	8	1.31	2.6	
	春巻き	9.9	112	17.7	1.8	7.3	0.4	155	4	4	17	1.44	1.6	14	0.05	0.02	2	0.39	0.3	
	わかめ和え	1.5	10	28.3	0.3	0.4	0.7	184	29	6	10	0.32	0.1	68	0.01	0.02	6	0.47	0.5	
	献立合計	87.3	538	304.7	16.8	14.0	5.1	932	427	84	405	13.64	3.9	101	0.19	0.35	16	2.36	5.6	
26日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20		
	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 団子の味噌汁 豚肉の生姜揚げ 豚肉の生姜揚げ 白菜の炊いたん	団子の味噌汁	12.4	79	48.4	4.0	2.8	1.5	424	24	14	52	0.82	0.4	38	0.03	0.05	4	1.07	1.3	
	豚肉の生姜揚げ	4.9	106	27.0	6.8	6.1	0.6	107	2	9	69	0.20	1.0	1	0.24	0.09	1	0.26		
	白菜の炊いたん	1.6	9	19.4	0.6	0.1	0.5	134	13	3	11	0.11	0.1	6	0.01	0.02	4	0.34	0.2	
	献立合計	71.0	525	278.1	21.4	17.2	4.2	748	262	59	371	1.61	3.1	121	0.40	0.46	11	1.87	1.8	
30日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20		
	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 ミネストローネ 鶏肉のオレンジソース ブロックゼリー (はちみつレモン)	ミネストローネ	5.4	65	71.3	3.0	3.7	1.8	496	20	10	38	0.22	0.4	67	0.10	0.04	8	1.26	0.9	
	鶏肉のオレンジソース	2.4	70	22.9	4.9	4.2	0.6	156	3	7	49	0.14	0.5	12	0.02	0.06	1	0.38		
	ブロックゼリー (はちみつレモン)	6.2	20	19.2			0.1	24			6	0.61					1	0.05	0.9	
	献立合計	58.2	488	288.1	18.7	18.9	3.9	1054	253	48	279	1.48	1.7	155	0.26	0.44	12	2.64	3.2	