

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 4 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	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	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 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	5.6	43	68.0	2.4	1.5	1.7	450	20	13	36	0.31	0.3	45	0.07	0.05	25	1.15	1.2
	鮭の唐揚げ	3.3	121	27.3	7.8	8.1	0.6	15	8	11	102	0.14	0.2	64	0.05	0.05		0.04	
	もやしと胡瓜のナムル	0.8	7	28.6	0.5	0.3	0.4	115	4	3	8	0.09	0.1	1	0.01	0.02	3	0.29	0.4
	献立合計	69.4	537	308.8	21.2	18.1	4.3	663	255	63	393	1.10	2.3	187	0.27	0.42	30	1.68	1.9
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	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
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	17.1	91	108.4	3.8	1.0	1.9	392	30	22	65	0.56	0.6	75	0.13	0.05	21	0.99	2.0
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.8	73	25.6	5.7	4.9	0.6	138	2	7	56	0.14	0.6	14	0.03	0.06	1	0.33	
	お浸し	1.8	8	30.1	0.4		0.7	178	26	6	15	0.35	0.1	43	0.02	0.03	6	0.46	0.5
	献立合計	96.2	541	331.6	19.4	7.7	4.8	784	310	71	390	9.26	2.7	137	0.27	0.39	28	1.97	4.8
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	48.2	244	22.8	5.1	2.3	1.5	441	11	19	73	0.60	0.9	14	0.05	0.02		1.12	0.7
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	2.7	22	35.5	2.6	0.2	1.5	487	12	10	32	0.31	0.2	1	0.02	0.03	3	1.22	0.8
	鱈の竜田揚げ	3.3	120	28.2	8.0	7.9	0.6	26	6	13	90	0.34	0.4	5	0.04	0.14		0.08	
	塩ぼん酢あえ	1.9	8	34.2	0.3		0.7	192	16	4	12	0.11	0.1	3	0.01	0.01	7	0.48	0.5
	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	81.2	594	308.5	23.9	18.2	5.8	1229	268	72	407	1.64	2.6	100	0.22	0.51	13	3.11	2.6	
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	72.6	373	99.5	8.2	4.6	3.6	611	30	38	126	1.35	1.7	74	0.12	0.06	13	1.55	2.5
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	4.5	25	24.8	0.4	0.7	0.6	194	9	4	10	0.08	0.1	1	0.01	0.01	8	0.49	0.5
	献立合計	108.3	650	312.5	20.7	13.7	6.4	1090	294	72	390	9.41	3.1	88	0.29	0.36	23	2.78	5.3
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	42.2	244		5.1	4.2		361	12	14		0.57		1	0.08	0.05		0.91	1.6
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	4.2	30	76.0	2.0	0.8	1.2	327	15	9	28	0.21	0.2	45	0.04	0.03	5	0.83	1.0
	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	5.3	36	27.0	1.2	1.2	0.6	127	1	8	21	0.19	0.1		0.03	0.01	11	0.32	0.4
	献立合計	63.3	584	301.7	21.1	25.1	4.3	1197	250	57	295	1.21	2.1	124	0.46	0.46	18	3.03	3.0

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 4 月分

小学 3・4 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	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 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	9.4	69	71.9	4.6	3.0	2.0	495	35	22	71	0.93	0.5	44	0.09	0.06	19	1.25	1.8
	お好み揚げ	9.5	94	30.6	1.0	5.8	0.6	166	14	5	15	0.22	0.1	1	0.03	0.01	6	0.40	0.5
	小松菜の和え物	1.8	9	34.9	0.7	0.1	0.8	187	36	5	16	0.63	0.1	52	0.03	0.04	9	0.47	0.6
	献立合計	80.3	538	322.3	16.9	17.0	5.0	930	308	67	348	2.34	2.4	173	0.27	0.42	36	2.32	3.3
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	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
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	10.6	82	118.4	5.5	2.2	2.2	505	41	29	81	0.69	0.8	76	0.15	0.07	10	1.27	1.9
	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	0.9	5	23.9	0.3	0.1	0.4	115	7	4	9	0.08	0.1	7	0.01	0.01	4	0.29	0.3
	献立合計	88.2	586	331.6	22.2	14.8	4.6	735	303	80	427	9.32	2.7	106	0.30	0.46	14	1.87	4.4
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)	54.8	285	54.6	7.3	2.9	1.7	371	16	30	101	0.95	1.7	108	0.09	0.07	6	0.93	1.1
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	13.4	63	52.3	2.1	0.2	1.4	479	17	10	30	0.31	0.2	17	0.03	0.02	4	1.22	0.8
	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	85.1	554	303.8	18.8	14.0	5.0	1067	262	66	343	1.48	3.0	203	0.26	0.41	15	2.67	2.5
	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	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
	春雨スープ	7.6	37	61.3	1.7	0.1	1.7	515	34	11	26	0.39	0.2	79	0.02	0.03	8	1.32	0.8
	鶏肉の唐揚げ	3.7	118	25.0	5.7	8.5	0.5	116	2	7	58	0.17	0.6	14	0.03	0.06	1	0.28	
	野菜炒め	1.7	19	31.5	1.2	0.9	0.5	129	13	6	17	0.12	0.1	1	0.05	0.02	12	0.32	0.5
献立合計	89.2	541	285.7	18.2	11.2	4.3	835	303	60	353	8.87	2.4	99	0.19	0.35	21	2.11	3.6	
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	42.2	244		5.1	4.2		361	12	14		0.57		1	0.08	0.05		0.91	1.6
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	8.5	86	85.6	3.9	4.4	1.9	514	21	16	49	0.32	0.5	38	0.13	0.05	23	1.30	1.3
	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	3.1	22	33.8	0.5	1.1	0.7	184	14	5	15	0.12	0.1	3	0.02	0.01	6	0.46	0.9
	献立合計	74.6	653	330.6	22.5	28.0	4.8	1340	277	67	310	1.34	1.6	129	0.34	0.46	31	3.37	4.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年4月分

小学3・4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	66.4	367	78.3	9.9	5.7	3.7	694	20	31	131	1.00	1.8	11	0.22	0.08	4	1.75	1.5
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	2.7	39	31.9	1.1	2.7	0.6	114	9	7	18	0.23	0.1	39	0.02	0.02	4	0.28	0.5
	献立合計	80.4	577	308.7	19.8	18.2	6.0	996	258	60	368	1.59	2.9	154	0.33	0.48	10	2.50	2.0
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	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
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	8.5	98	108.6	6.8	5.4	2.8	607	166	48	158	4.43	1.0	14	0.06	0.08	9	1.53	3.0
	春巻き	9.9	116	17.7	1.8	7.7	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	1.8	11	33.3	0.3	0.5	0.8	213	34	8	12	0.37	0.1	80	0.01	0.02	7	0.55	0.6
	献立合計	96.4	592	327.5	18.4	15.3	5.6	1050	457	95	439	14.44	4.3	115	0.21	0.36	18	2.66	6.1
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	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 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	14.6	93	56.9	4.7	3.3	1.8	499	28	17	61	0.97	0.5	44	0.04	0.05	5	1.26	1.5
	豚肉の生姜揚げ	5.7	125	31.8	8.0	7.2	0.7	125	3	11	82	0.23	1.2	2	0.28	0.10	1	0.30	
	白菜の炊いたん	1.8	11	22.8	0.7	0.1	0.5	158	15	4	13	0.13	0.1	7	0.01	0.02	4	0.40	0.3
	献立合計	81.8	594	296.3	24.1	18.8	4.7	865	269	66	403	1.89	3.5	129	0.46	0.48	12	2.16	2.1
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	42.2	244		5.1	4.2		361	12	14		0.57		1	0.08	0.05		0.91	1.6
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	6.3	76	83.8	3.6	4.3	2.1	584	24	11	45	0.26	0.5	79	0.11	0.05	9	1.48	1.1
	鶏肉のオレンジソース	2.8	82	26.9	5.8	4.9	0.7	183	3	8	58	0.16	0.6	14	0.03	0.06	2	0.45	
	ブロックゼリー (はちみつレモン)	7.4	24	22.5			0.1	29			7	0.72					1	0.06	1.0
	献立合計	68.3	560	308.1	21.0	21.1	4.3	1239	259	53	295	1.75	1.9	169	0.30	0.46	14	3.10	3.8