

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年4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		
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	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 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	6.5	50	78.2	2.7	1.8	1.9	518	23	15	41	0.36	0.3	52	0.08	0.05	29	1.32	1.4
	鮭の唐揚げ	3.8	139	31.4	9.0	9.3	0.7	18	9	13	117	0.17	0.2	74	0.06	0.06		0.05	
	もやしと胡瓜のナムル	0.9	8	32.9	0.5	0.4	0.4	134	5	4	9	0.10	0.1	2	0.01	0.02	3	0.34	0.4
	献立合計	78.4	597	328.9	23.4	19.7	4.8	752	260	69	424	1.26	2.5	203	0.30	0.44	34	1.90	2.2
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	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
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	19.7	105	124.7	4.4	1.2	2.2	450	34	25	75	0.65	0.6	86	0.15	0.06	24	1.14	2.3
	鶏肉の塩こうじ焼き	0.9	84	29.4	6.6	5.6	0.7	159	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	1	0.38	
	お浸し	2.0	9	34.6	0.5		0.8	207	29	7	17	0.40	0.1	49	0.02	0.03	7	0.53	0.6
	献立合計	106.8	602	357.6	21.5	8.7	5.3	892	319	78	420	9.49	3.0	156	0.30	0.41	32	2.24	5.2
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	55.5	280	26.2	5.9	2.7	1.7	507	12	22	83	0.69	1.1	17	0.06	0.03		1.29	0.8
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	3.1	25	40.8	3.0	0.2	1.7	560	14	12	37	0.36	0.2	1	0.02	0.03	4	1.41	0.9
	鱈の竜田揚げ	3.8	128	28.3	8.0	8.5	0.6	26	6	13	90	0.35	0.4	5	0.04	0.14		0.08	
	塩ぼん酢あえ	2.2	10	39.3	0.3		0.8	223	18	5	13	0.12	0.1	3	0.01	0.01	8	0.56	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	89.6	643	322.5	25.1	19.1	6.3	1399	274	77	425	1.80	2.8	103	0.23	0.51	14	3.54	2.9
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	83.5	429	114.4	9.5	5.3	4.1	703	34	43	145	1.55	2.0	85	0.14	0.07	15	1.78	2.9
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	5.2	28	28.5	0.5	0.8	0.7	225	11	5	12	0.09	0.1	1	0.02	0.02	10	0.57	0.6
	献立合計	119.8	709	331.1	22.0	14.5	7.0	1212	300	79	410	9.62	3.3	99	0.31	0.37	27	3.09	5.8
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	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 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	4.9	35	87.4	2.3	0.9	1.4	378	18	10	32	0.24	0.3	52	0.04	0.03	5	0.96	1.2
	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	6.1	41	31.0	1.4	1.4	0.7	148	2	9	24	0.21	0.1		0.04	0.01	12	0.37	0.4
	献立合計	68.6	616	317.1	22.0	25.7	4.6	1303	253	60	303	1.32	2.1	131	0.47	0.47	20	3.29	3.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 4 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		
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	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 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	10.8	79	82.7	5.3	3.4	2.3	569	40	25	81	1.07	0.5	51	0.10	0.07	22	1.44	2.1
	お好み揚げ	9.8	96	31.2	1.0	5.8	0.6	185	15	5	15	0.24	0.1	1	0.03	0.01	6	0.45	0.5
	小松菜の和え物	2.0	11	40.1	0.8	0.1	0.9	216	41	6	18	0.72	0.1	60	0.03	0.04	10	0.54	0.7
	献立合計	89.8	586	340.4	18.3	17.5	5.5	1053	320	73	371	2.67	2.6	188	0.29	0.43	40	2.63	3.7
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	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
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	12.2	94	136.2	6.3	2.5	2.5	581	47	33	93	0.79	0.9	87	0.17	0.08	11	1.46	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	
	ピリ辛胡瓜	1.0	6	27.4	0.3	0.1	0.5	134	8	5	10	0.09	0.1	8	0.01	0.01	4	0.34	0.3
	献立合計	97.4	634	354.4	23.6	15.2	5.0	830	311	87	450	9.52	2.9	118	0.33	0.48	15	2.11	4.8
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)	63.0	327	62.8	8.4	3.4	1.9	428	19	34	116	1.09	2.0	124	0.10	0.08	7	1.08	1.3
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	15.5	72	60.2	2.4	0.2	1.6	551	19	12	34	0.36	0.3	20	0.03	0.03	5	1.40	0.9
	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	95.3	606	319.8	20.2	14.5	5.4	1196	267	72	363	1.67	3.3	222	0.28	0.43	16	3.00	2.8
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	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 ご飯 春雨スープ 鶏肉の唐揚げ 鶏肉のから揚げ 野菜炒め	春雨スープ	8.7	42	70.5	2.0	0.1	2.0	594	39	12	30	0.45	0.2	90	0.02	0.03	9	1.52	0.9
	鶏肉の唐揚げ	4.2	135	28.7	6.5	9.8	0.6	134	3	9	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.32	
	野菜炒め	2.0	22	36.2	1.4	1.0	0.6	147	15	6	19	0.13	0.2	2	0.06	0.02	14	0.37	0.6
	献立合計	98.7	601	304.8	20.1	12.7	4.8	951	311	66	378	9.05	2.7	113	0.21	0.37	24	2.40	3.9
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	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 ポトフ 白身魚フライ 蒟蒻寒天のサラダ	ポトフ	9.8	98	98.5	4.5	5.0	2.2	592	24	18	56	0.37	0.6	44	0.15	0.06	27	1.50	1.5
	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	3.5	25	38.9	0.5	1.3	0.8	212	16	6	18	0.14	0.1	3	0.02	0.02	7	0.54	1.0
	献立合計	80.2	692	348.5	23.6	29.2	5.2	1479	283	71	320	1.46	1.7	135	0.37	0.47	35	3.72	4.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和 6 年 4 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			
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	76.3	422	90.0	11.3	6.6	4.3	799	23	36	151	1.15	2.0	13	0.26	0.09	4	2.02	1.7	
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	37	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	3.1	45	36.6	1.3	3.1	0.6	133	10	8	21	0.26	0.1	45	0.02	0.02	5	0.32	0.6	
	献立合計	90.8	638	325.2	21.5	19.5	6.7	1120	262	66	391	1.78	3.2	161	0.37	0.49	11	2.81	2.3	
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	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 ご飯 キムチチゲ 春巻き わかめ和え	キムチチゲ	9.8	112	124.9	7.8	6.3	3.2	700	191	55	181	5.10	1.2	16	0.07	0.09	10	1.77	3.5	
	春巻き	9.9	119	17.7	1.8	8.0	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	2.1	13	38.2	0.4	0.5	0.9	246	39	9	13	0.43	0.1	92	0.01	0.03	9	0.64	0.7	
	献立合計	105.4	647	350.3	20.1	16.6	6.2	1177	488	105	474	15.24	4.6	129	0.23	0.38	20	2.98	6.7	
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	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 団子の味噌汁 豚肉の生姜揚げ 白菜の炊いたん	団子の味噌汁	16.8	107	65.5	5.4	3.8	2.1	574	33	19	71	1.11	0.6	51	0.04	0.06	6	1.45	1.7	
	豚肉の生姜揚げ	6.6	143	36.5	9.3	8.3	0.8	145	3	12	94	0.26	1.4	2	0.33	0.12	1	0.35		
	白菜の炊いたん	2.1	13	26.2	0.9	0.1	0.6	182	17	5	15	0.15	0.1	8	0.01	0.02	5	0.46	0.3	
	献立合計	92.7	663	314.6	26.7	20.5	5.2	983	277	73	436	2.16	3.9	137	0.52	0.51	14	2.46	2.5	
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	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 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	7.2	87	96.4	4.1	5.0	2.4	671	28	13	51	0.30	0.6	91	0.13	0.05	11	1.70	1.3	
	鶏肉のオレンジソース	3.2	94	30.9	6.6	5.6	0.8	211	4	9	67	0.19	0.7	16	0.03	0.07	2	0.52	0.1	
	ブロックゼリー (はちみつレモン)	8.5	28	25.9			0.1	33			8	0.83					1	0.07	1.2	
	献立合計	74.6	609	328.1	22.9	22.8	4.7	1392	264	57	311	1.97	2.0	183	0.32	0.48	16	3.48	4.3	