

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5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	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(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	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	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
牛乳 ご飯 ジュリエンスープ フライドポテト ポークチャップ	ジュリエンスープ	4.5	39	66.4	2.6	1.3	1.3	380	20	10	0.20	0.3	66	0.03	0.03	13	0.97	1.1
	フライドポテト	6.0	49	27.1	0.5	2.6	0.5	80	1	7	0.14	0.1		0.03	0.01	12	0.20	0.4
	ポークチャップ	4.9	78	36.5	6.9	3.2	0.7	135	3	8	0.16	1.0	1	0.24	0.09	1	0.33	0.1
	献立合計	67.6	496	313.4	20.0	15.2	4.2	677	247	59	0.98	2.9	143	0.43	0.44	29	1.70	2.0
2日(木)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	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	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
牛乳 ご飯 すまし汁 鯖の塩焼き のり和え 柏餅	すまし汁	3.4	25	45.4	2.7	0.2	1.3	416	15	9	0.33	0.2	6	0.02	0.03	4	1.04	0.9
	鯖の塩焼き	0.2	130	21.8	6.9	10.7	0.4	40	3	11	0.36	0.4	18	0.06	0.14		0.12	
	のり和え	2.0	10	28.6	0.8	0.1	0.6	151	7	6	0.23	0.1	39	0.02	0.04	3	0.38	0.5
	柏餅	15.9	67	12.8	1.1	0.1	0.1	1	5	5	0.24	0.1		0.01				0.6
献立合計	73.6	562	292.0	21.5	19.2	4.0	690	252	64	1.64	2.4	139	0.23	0.52	10	1.75	2.3	
7日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	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 苺ジャム マセドアンスープ 鶏肉のスパイス焼き こんにやく寒天のサラダ	マセドアンスープ	4.3	42	61.4	2.8	1.6	1.4	422	16	11	0.24	0.4	62	0.08	0.03	5	1.07	1.2
	鶏肉のスパイス焼き	0.2	70	24.1	5.5	4.8	0.4	85	2	7	0.14	0.5	13	0.02	0.06	1	0.20	0.1
	こんにやく寒天のサラダ+中華ドレッシング	3.2	17	26.2	0.3	0.5	0.6	144	22	5	0.25	0.1	36	0.01	0.02	5	0.37	0.6
	苺ジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	0.02					1		0.1
献立合計	56.8	482	291.5	19.5	18.0	3.9	1030	269	54	1.15	1.8	188	0.26	0.45	14	2.59	3.3	
8日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	42.9	198	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
牛乳 ご飯 肉団子の中華煮 太刀魚の唐揚げ 人参しりしり	肉団子の中華煮	9.3	86	72.8	5.2	3.5	1.7	459	27	14	0.37	0.5	19	0.09	0.06	9	1.16	1.0
	太刀魚の唐揚げ	3.5	143	24.2	6.3	11.0	2.4	493	5	12	0.10	0.2	20		0.03		1.28	
	人参しりしり	2.6	34	28.8	1.5	2.0	0.5	113	8	5	0.18	0.1	184	0.03	0.02	2	0.29	0.7
	献立合計	67.9	595	308.8	23.0	24.7	6.2	1148	263	63	1.13	2.3	299	0.25	0.42	13	2.93	2.0
9日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	チキンカレーご飯	62.1	320	92.3	7.7	3.7	3.1	525	27	34	1.12	1.3	95	0.11	0.06	12	1.34	2.2
飲むヨーグルト チキンカレーご飯 ミニウインナー キャベツのサラダ	ミニウインナー	0.2	47	8.0	2.3	4.2	0.3	89	1	3	0.08	0.4	1	0.09	0.03		0.23	
	キャベツのサラダ+玉ねぎドレッシング	2.4	22	26.1	0.4	1.3	0.3	84	10	4	0.09	0.1	3	0.01	0.01	8	0.21	0.4
	献立合計	90.7	526	284.2	16.0	10.5	5.2	773	287	61	8.97	2.3	105	0.25	0.33	20	1.97	4.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5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	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(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	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	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3	
牛乳 ご飯 すき焼き 米粉鱈フライ みかん(缶)	すき焼き	10.5	81	110.1	4.7	2.6	1.9	429	39	28	0.73	0.9	4	0.05	0.06	9	1.07	2.0	
	米粉鱈フライ	8.9	115	28.7	5.4	6.6	0.8	154	20	10	0.25	0.3	2	0.03	0.03		0.42	0.1	
	みかん(缶)	5.2	22	28.5	0.2			0.1	1	3	2	0.14		139	0.02	0.01	5		0.2
	献立合計	76.8	549	350.7	20.3	17.3	4.4	667	285	73	1.59	2.8	221	0.22	0.41	17	1.69	2.5	
13日(月)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	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	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3	
飲むヨーグルト ご飯 キャベツの甘味噌炒め 鱈のケチャップ煮 煎り大豆の黒砂糖かけ	キャベツの甘味噌炒め	10.6	80	117.5	5.3	2.5	1.8	399	44	21	0.54	0.8	65	0.17	0.08	33	1.00	2.2	
	鱈のケチャップ煮	8.4	95	29.1	8.0	3.0	1.1	245	5	14	0.64	0.3	1	0.04	0.05		0.62		
	煎り大豆の黒砂糖かけ	2.8	24	0.2	1.7	0.6	0.3	1	10	11	0.40	0.2		0.01	0.01			0.9	
	献立合計	90.6	532	313.1	23.9	7.8	4.7	720	311	81	9.70	2.6	73	0.29	0.38	33	1.81	5.2	
14日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20		
	おさつロール	35.6	198		3.9	3.1		263	16	13	0.51	0.4	1	0.08	0.04	3	0.66	1.8	
牛乳 おさつロールパン 冬瓜のスープ煮 BBQチキン ブロックゼリー(ぶどう)	冬瓜のスープ煮	4.4	60	76.0	3.0	3.7	1.5	432	19	10	0.22	0.4	63	0.10	0.04	19	1.10	1.1	
	BBQチキン	1.4	74	27.1	5.6	4.8	0.7	173	2	8	0.17	0.6	13	0.03	0.06	1	0.42	0.1	
	ブロックゼリー(ぶどう)	8.1	31	25.9				13			1.53					41	0.03	0.2	
	献立合計	59.1	497	303.7	19.2	19.2	3.7	963	258	52	2.47	2.2	153	0.28	0.44	66	2.42	3.1	
15日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	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	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3	
牛乳 ご飯 貝柱のスープ チャプチェ 肉しゅうまい	貝柱のスープ	3.2	26	70.9	2.6	0.5	1.6	433	32	20	1.17	0.3	36	0.03	0.04	8	1.11	0.8	
	チャプチェ	8.2	71	31.4	3.4	2.6	0.8	213	9	7	0.26	0.8	42	0.02	0.04	2	0.53	0.5	
	肉しゅうまい	7.2	63	22.7	3.0	2.6	0.5	147	6	8	0.25	0.3		0.10	0.03	1	0.36	0.4	
	献立合計	70.7	490	308.3	19.0	13.7	4.6	875	269	68	2.16	3.0	155	0.28	0.41	13	2.20	2.0	
16日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	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	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3	
飲むヨーグルト ご飯 磯煮 竹輪の磯辺揚げ お浸し	磯煮	13.5	91	81.7	6.2	1.9	2.2	438	39	31	0.69	0.7	100	0.15	0.07	14	1.11	2.3	
	竹輪の磯辺揚げ	4.1	97	9.6	2.1	8.0	0.4	140	6	5	0.04	0.1					0.35		
	お浸し	1.4	7	25.8	0.4			0.5	150	10	4	0.16	0.1	14	0.01	0.02	3	0.38	0.3
	献立合計	87.7	528	283.4	17.6	11.6	4.6	803	307	73	9.02	2.2	120	0.24	0.33	17	2.03	4.9	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5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	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(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	減量ご飯	36.0	166	7.2	2.9	0.4	0.2		2	11	0.37	0.7		0.04	0.01			0.2
牛乳 減量ご飯 のりふりかけ 醤油ラーメン 肉野菜炒め	醤油ラーメン(麺+具・汁)	20.0	139	95.1	6.8	3.5	2.4	756	26	14	0.42	0.4	92	0.13	0.05	6	1.95	1.0
	肉野菜炒め	1.5	51	38.6	3.9	3.2	0.6	142	12	9	0.21	0.4	10	0.03	0.04	11	0.37	0.5
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16		0.06						0.25	0.2
	献立合計	68.4	497	315.7	20.5	14.8	5.0	980	276	54	1.11	2.3	177	0.28	0.40	19	2.76	1.9
20日(月)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	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	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
飲むヨーグルト ご飯 さつま汁 豚かつ 手作りみたらし団子	さつま汁	11.8	84	56.0	4.3	3.3	1.8	430	33	20	0.87	0.4	70	0.06	0.06	12	1.08	1.7
	豚かつ+とんかつソース	9.2	123	36.0	7.9	6.1	1.0	223	7	13	0.54	0.8	4	0.38	0.08		0.56	0.4
	手作りみたらし団子	14.4	64	18.0	1.0	0.1	0.4	139	2	3	0.20	0.2		0.01			0.35	0.1
	献立合計	104.4	605	276.0	22.1	11.2	4.8	868	294	69	9.73	2.7	80	0.52	0.38	12	2.19	4.3
21日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	米粉パン	35.6	224		8.6	5.2		351		1	0.01			0.01	0.01		0.88	0.3
牛乳 米粉パン クリームシチュー ハンバーグ コールスローサラダ	クリームシチュー	12.8	98	69.4	2.6	3.7	1.9	416	32	14	0.31	0.3	69	0.05	0.04	11	1.06	1.3
	ハンバーグ	5.1	116	30.4	6.5	7.3	0.8	210	6	10	0.30	0.7	7	0.13	0.06	2	0.55	0.4
	コールスローサラダ+マヨネーズ	2.0	58	24.0	0.5	5.5	0.3	72	10	4	0.11	0.1	4	0.01	0.01	9	0.18	0.6
	献立合計	65.1	629	298.5	24.8	29.3	4.4	1130	269	49	0.78	1.9	156	0.29	0.42	24	2.88	2.5
22日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	42.9	198	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
牛乳 ご飯 中華スープ 鶏肉の甘酢 ナムル	中華スープ	2.9	30	58.2	2.8	0.9	1.4	385	27	10	0.37	0.4	67	0.08	0.05	7	0.98	0.8
	鶏肉の甘酢	5.2	124	28.4	6.3	8.2	0.7	157	3	9	0.21	0.6	15	0.03	0.07	1	0.39	
	ナムル	0.7	7	24.3	0.5	0.3	0.3	99	7	4	0.10	0.1	1	0.01	0.01	2	0.25	0.4
	献立合計	61.3	492	294.0	19.5	17.5	4.0	724	259	55	1.16	2.7	159	0.25	0.45	12	1.82	1.4
23日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	炊き込みご飯	46.7	223	21.9	4.7	1.6	1.6	445	112	20	0.63	0.9	20	0.05	0.02		1.13	2.8
飲むヨーグルト 炊き込みご飯 新じゃがのそぼろ煮 鱈のおろしだれ 塩ぼん酢和え	新じゃがのそぼろ煮	13.7	91	102.1	6.1	1.4	1.8	340	28	21	0.58	0.7	94	0.25	0.07	15	0.86	1.8
	鱈のおろしだれ	1.1	76	40.8	8.2	3.9	0.9	127	8	14	0.35	0.4	5	0.04	0.14	2	0.33	0.2
	塩ぼん酢和え	1.3	7	25.5	0.5	0.1	0.7	152	41	6	0.47	0.1	41	0.02	0.05	8	0.39	0.5
	献立合計	89.0	533	348.2	25.1	8.1	6.3	1139	439	83	9.71	2.7	165	0.40	0.51	25	2.90	7.2

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5月分

小学1・2年生用

4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	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(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20	
	ご飯	42.9	198	8.2	3.4	0.5	0.2	1	3	13	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
牛乳 ご飯 ミネストローネ 白身魚フライ 大根サラダ	ミネストローネ	5.8	52	68.2	3.1	1.9	1.7	514	19	10	0.19	0.4	65	0.10	0.04	13	1.31	1.0
	白身魚フライ+タルタルソース	10.9	162	35.2	6.4	10.2	0.8	179	10	12	0.28	0.2	11	0.03	0.05		0.44	0.6
	大根サラダ	1.7	15	25.4	0.2	0.9	0.5	155	7	4	0.07	0.1	2	0.01	0.01	3	0.39	0.3
	献立合計	70.9	562	311.8	19.7	21.1	4.7	931	258	58	1.03	2.3	155	0.26	0.40	18	2.34	2.2
27日(月)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	麻婆丼(ご飯+具)	49.9	261	46.9	8.3	2.3	1.2	186	61	34	2.13	1.3	13	0.18	0.06	1	0.56	1.5
飲むヨーグルト 麻婆丼 トックスープ フルーツミックス	トックスープ	11.7	71	67.4	2.9	1.3	1.4	417	27	13	0.42	0.4	75	0.04	0.04	8	1.06	0.8
	フルーツミックス	7.1	28	26.8	0.1			1		1	0.03		2					0.2
	献立合計	94.8	497	298.8	16.9	4.8	4.0	678	337	69	10.26	2.2	96	0.26	0.33	9	1.81	4.4
	28日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	0.04	0.8	76	0.08	0.30	2	0.20
牛乳 コッペパン ポトフ 豚肉のりんごソース炒め さつまスティック	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
	ポトフ	4.7	48	73.1	3.3	1.9	1.4	371	22	12	0.24	0.3	67	0.04	0.04	15	0.95	1.2
	さつまいもスティック	9.4	55	19.7	0.4	1.8	0.4	51	12	8	0.21	0.1	1	0.03	0.01	9	0.13	0.7
	豚肉のりんごソース炒め	3.5	73	43.8	7.1	3.2	0.8	158	6	11	0.22	1.0	1	0.25	0.09	3	0.39	0.3
献立合計	61.8	509	311.4	21.6	17.9	4.0	957	269	62	1.17	2.2	147	0.46	0.47	28	2.41	3.5	
29日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	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	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
牛乳 ご飯 豆腐の味噌汁 鯖の生姜揚げ きゅうりの酢の物	豆腐の味噌汁	5.3	47	59.6	3.4	2.7	1.8	426	87	25	2.28	0.3	84	0.04	0.04	7	1.07	2.0
	鯖の生姜揚げ	4.8	151	19.0	5.2	11.7	0.5	99	3	10	0.32	0.3	13	0.04	0.10		0.27	
	きゅうりの酢の物	1.4	14	18.9	1.1	0.6	0.3	90	5	4	0.06	0.1	5	0.01	0.01	2	0.23	0.2
	献立合計	63.7	543	280.9	19.8	23.0	4.3	698	318	72	3.15	2.2	178	0.21	0.47	12	1.77	2.4
30日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ご飯	46.2	213	8.9	3.6	0.5	0.2	1	3	14	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
飲むヨーグルト ドライカレー 米粉マカロニスープ 南瓜コロッケ	米粉マカロニスープ	5.1	42	51.2	2.6	1.3	1.8	577	18	9	0.25	0.2	79	0.03	0.03	5	1.48	0.8
	南瓜コロッケ	17.3	161	28.3	2.3	9.1	0.6	115	102	10	2.30	0.2	52	0.05	0.02	6	0.30	1.2
	ドライカレー	3.7	61	33.8	5.2	2.8	0.9	185	9	11	0.47	1.1	2	0.03	0.05	2	0.47	0.7
	献立合計	98.5	613	280.0	19.2	14.9	4.8	953	382	65	11.17	3.0	138	0.19	0.35	13	2.44	4.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5月分

小学1・2年生用

5頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)														塩分 g	食物繊維 g	
		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	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン					
													A μgRE	B1 mg	B2 mg			C mg
31日(金)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	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	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3
牛乳 ご飯 豚肉と大根の生姜煮 卵焼き きんぴらごぼう わかめふりかけ	豚肉と大根の生姜煮	7.0	97	88.7	8.0	4.0	1.8	343	20	37	0.98	1.0	63	0.20	0.09	7	0.85	1.2
	卵焼き	1.5	67	37.6	5.3	4.4	0.8	175	20	5	0.65	0.5	90	0.03	0.16		0.45	
	きんぴらごぼう	2.6	34	14.1	2.0	1.8	0.5	91	13	10	0.28	0.5		0.02	0.02		0.22	0.9
	わかめふりかけ	0.7	4	0.1	0.2		1.4	500	7	3	0.13		2				1.27	0.4
	献立合計	64.0	533	323.8	25.4	18.3	6.0	1191	283	87	2.52	3.6	232	0.36	0.58	9	3.00	2.8