

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5月分

小学3・4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(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186	0.04	0.8							
	ご飯	50.1	231	10.1	4.0	0.6	0.3	1	3	15	61	0.52	0.9							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	5.3	45	78.1	3.0	1.5	1.6	446	23	12	38	0.24	0.3							
	フライドポテト	7.1	57	31.9	0.6	3.0	0.6	95	1	9	16	0.16	0.1							
	ポークチャップ	5.7	92	43.0	8.1	3.7	0.8	159	4	10	80	0.18	1.2							
	献立合計	77.8	560	337.9	22.3	16.5	4.7	783	252	65	381	1.14	3.3							
2日(木)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186	0.04	0.8							
	ご飯	50.1	231	10.1	4.0	0.6	0.3	1	3	15	61	0.52	0.9							0.3
牛乳 ご飯 すまし汁 鯖の塩焼き のりやえ 柏餅	すまし汁	4.0	29	53.4	3.2	0.2	1.6	489	17	11	38	0.38	0.2							
	鯖の塩焼き	0.2	130	21.8	6.9	10.7	0.4	40	3	11	84	0.36	0.4							
	のりやえ	2.3	11	33.7	0.9	0.1	0.7	176	8	7	16	0.27	0.1							
	柏餅	15.9	67	12.8	1.1	0.1	0.1	1	5	5	12	0.24	0.1							
	献立合計	82.1	603	306.6	22.7	19.3	4.4	788	256	69	398	1.82	2.5							
7日(火)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186	0.04	0.8							
	コッペパン	42.2	244		5.1	4.2		361	12	14		0.57								0.91
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 こんにゃく寒天のサラダ	マセドアンスープ	5.0	49	72.3	3.3	1.9	1.7	497	18	13	40	0.28	0.4							
	鶏肉のスパイス焼き	0.3	82	28.3	6.5	5.6	0.5	100	2	8	64	0.16	0.6							
	こんにゃく寒天のサラダ+中華ドレッシング	3.8	20	30.8	0.3	0.5	0.7	167	26	6	12	0.30	0.1							
	苺ジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02								
	献立合計	65.9	549	311.2	21.9	19.9	4.3	1208	278	61	303	1.37	2.0							
8日(水)	牛乳	9.6	134	174.8	6.6	7.6	1.4	82	220	20	186	0.04	0.8							
	ご飯	50.4	233	9.7	4.0	0.6	0.3	1	3	15	62	0.52	0.9							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	11.0	101	85.7	6.1	4.1	2.0	538	32	16	71	0.43	0.6							
	太刀魚の唐揚げ	4.1	146	24.3	6.3	11.0	2.4	493	6	12	70	0.11	0.2							
	人参しりしり	3.1	40	33.8	1.8	2.4	0.6	133	9	6	28	0.21	0.1							
	献立合計	78.2	653	328.3	24.8	25.7	6.7	1247	270	69	417	1.31	2.6							
9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							
	チキンカレーご飯	73.0	376	108.6	9.1	4.4	3.7	618	31	40	137	1.32	1.5							
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	23	0.08	0.4							
	キャベツのサラダ+玉ねぎドレッシング	2.8	26	30.7	0.5	1.6	0.4	97	12	5	12	0.11	0.1							
	献立合計	102.1	586	305.1	17.4	11.3	5.8	878	293	68	363	9.18	2.5							

## 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5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		
10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 すき焼き 米粉鱈フライ みかん(缶)	すき焼き	12.4	95	129.5	5.5	3.1	2.2	505	46	33	87	0.86	1.1	4	0.06	0.07	11	1.26	2.3
	米粉鱈フライ	9.2	124	29.3	5.4	7.5	0.8	173	21	10	61	0.26	0.3	2	0.03	0.03		0.47	0.1
	みかん(缶)	6.1	26	33.5	0.2		0.1	2	3	3		0.16		164	0.02	0.01	6		0.2
	献立合計	87.4	611	377.2	21.7	18.8	4.8	762	293	81	395	1.84	3.1	246	0.25	0.43	19	1.93	2.9
13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	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 キャベツの甘味噌炒め 鰹のケチャップ煮 煎り大豆の黒砂糖かけ	キャベツの甘味噌炒め	12.5	94	138.2	6.2	3.0	2.1	469	51	25	88	0.64	0.9	77	0.20	0.09	38	1.18	2.6
	鰹のケチャップ煮	9.9	112	34.2	9.4	3.6	1.3	288	5	17	105	0.76	0.3	2	0.05	0.06		0.73	
	煎り大豆の黒砂糖かけ	3.3	28	0.3	2.0	0.7	0.3	1	12	13	37	0.47	0.2		0.01	0.02			1.0
	献立合計	101.9	602	340.5	27.1	9.0	5.3	833	322	91	483	10.06	2.9	85	0.34	0.41	39	2.10	5.8
14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	
	おさつロール	44.5	248		4.9	3.9		329	20	17		0.64	0.6	1	0.10	0.05	4	0.83	2.2
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	5.2	71	89.4	3.5	4.3	1.8	508	23	12	43	0.26	0.5	74	0.11	0.04	22	1.29	1.4
	BBQチキン	1.7	87	31.8	6.6	5.6	0.8	203	3	9	68	0.20	0.7	16	0.03	0.07	2	0.50	0.1
	ブロックゼリー(ぶどう)	9.5	36	30.4			0.1	15				1.80					48	0.04	0.2
	献立合計	70.4	576	326.4	21.7	21.5	4.1	1137	265	59	297	2.93	2.5	166	0.32	0.47	78	2.86	3.8
15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 貝柱のスープ チャブチェ 肉しゅうまい	貝柱のスープ	3.7	30	83.5	3.1	0.6	1.9	509	37	23	41	1.38	0.3	43	0.04	0.04	9	1.30	1.0
	チャブチェ	9.6	83	36.9	4.0	3.0	1.0	248	10	9	48	0.30	1.0	50	0.03	0.05	2	0.62	0.6
	肉しゅうまい	7.2	63	22.7	3.0	2.6	0.5	147	6	8	33	0.25	0.3		0.10	0.03	1	0.36	0.4
	献立合計	80.2	541	327.9	20.7	14.3	5.0	987	277	75	370	2.49	3.3	169	0.29	0.43	14	2.49	2.3
16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 磯煮 竹輪の磯辺揚げ お浸し	磯煮	15.8	107	96.1	7.3	2.2	2.6	515	45	36	88	0.81	0.8	117	0.17	0.08	16	1.30	2.8
	竹輪の磯辺揚げ	6.0	125	18.6	4.0	9.5	0.7	247	10	7	28	0.06	0.1	1		0.01		0.61	
	お浸し	1.6	8	30.3	0.5		0.6	174	12	4	10	0.19	0.1	17	0.01	0.02	4	0.44	0.4
	献立合計	99.7	608	312.9	21.3	13.4	5.4	1012	320	84	380	9.26	2.5	141	0.28	0.35	20	2.54	5.4

## 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5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			
17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		
	減量ご飯	42.4	196	8.5	3.4	0.5	0.2	1	3	13	52	0.44	0.8		0.04	0.01			0.3	
牛乳 減量ご飯 のりふりかけ 醤油ラーメン	醤油ラーメン(麺+具・汁)	23.5	164	111.9	8.1	4.2	2.8	890	31	17	64	0.50	0.5	108	0.16	0.06	7	2.29	1.2	
	肉野菜炒め	1.7	60	45.4	4.6	3.8	0.7	164	15	10	51	0.25	0.5	11	0.04	0.05	13	0.42	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	78.5	560	340.5	22.9	16.1	5.5	1136	284	60	353	1.28	2.5	195	0.32	0.42	22	3.16	2.2	
20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	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 さつま汁 豚かつ	さつま汁	13.9	99	65.8	5.0	3.9	2.1	506	39	24	77	1.02	0.5	83	0.07	0.06	14	1.27	2.0	
	豚かつ+とんかつソース	9.5	132	36.5	7.9	7.0	1.0	242	7	13	77	0.55	0.8	5	0.38	0.08		0.61	0.4	
	手作りみたらし団子	16.9	75	21.2	1.2	0.2	0.5	164	2	3	12	0.23	0.2		0.01			0.42	0.1	
	献立合計	116.9	676	291.0	23.7	12.8	5.2	987	301	76	420	10.00	2.9	93	0.54	0.39	14	2.49	4.7	
21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		
	米粉パン	43.6	273		10.6	6.3		428	1	1		0.02	0.1		0.02	0.02		1.08	0.4	
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	15.1	115	81.6	3.1	4.4	2.2	485	38	17	128	0.37	0.3	81	0.06	0.04	13	1.24	1.5	
	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	
	コールスローサラダ+マヨネーズ	2.4	69	28.2	0.6	6.5	0.4	82	12	5	15	0.13	0.1	5	0.02	0.02	10	0.21	0.7	
	献立合計	75.7	707	315.0	27.3	32.0	4.8	1288	276	52	390	0.85	2.0	169	0.30	0.43	27	3.27	2.9	
22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	50.4	233	9.7	4.0	0.6	0.3	1	3	15	62	0.52	0.9		0.05	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	3.4	35	68.4	3.3	1.0	1.6	454	32	12	44	0.43	0.5	79	0.10	0.06	8	1.15	0.9	
	鶏肉の甘酢	6.1	145	33.4	7.4	9.6	0.8	184	3	10	77	0.24	0.7	18	0.03	0.08	1	0.45		
	ナムル	0.9	8	28.6	0.5	0.4	0.4	115	8	4	10	0.12	0.1	1	0.01	0.02	3	0.29	0.4	
	献立合計	70.4	555	315.0	21.8	19.2	4.5	835	266	61	378	1.35	3.0	174	0.28	0.47	14	2.10	1.7	
23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	
	炊き込みご飯	55.0	262	25.7	5.5	1.9	1.9	524	132	24	84	0.75	1.1	23	0.06	0.03		1.33	3.3	
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	16.2	107	120.1	7.1	1.6	2.1	400	33	25	98	0.68	0.8	111	0.29	0.08	18	1.01	2.1	
	鱈のおろしだれ	1.3	77	43.2	8.2	3.9	1.0	143	9	14	91	0.35	0.4	5	0.04	0.14	2	0.37	0.2	
	塩ぼん酢和え	1.6	9	30.0	0.6	0.1	0.8	176	48	7	18	0.55	0.1	48	0.02	0.05	10	0.45	0.6	
	献立合計	100.1	591	376.9	27.1	8.6	7.1	1317	471	91	482	10.01	3.0	193	0.45	0.53	29	3.35	8.1	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5月分

小学3・4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	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(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	50.4	233	9.7	4.0	0.6	0.3	1	3	15	62	0.52	0.9		0.05	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	6.8	62	80.2	3.7	2.3	2.0	605	22	12	41	0.23	0.5	77	0.11	0.05	15	1.54	1.2
	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	59	0.28	0.2	11	0.03	0.05		0.44	0.6
	大根サラダ	2.0	18	29.9	0.3	1.0	0.6	179	8	4	9	0.08	0.1	3	0.01	0.01	4	0.45	0.4
	献立合計	79.8	609	329.7	20.9	21.7	5.1	1046	263	63	356	1.15	2.5	167	0.29	0.41	21	2.63	2.5
27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
	麻婆丼(ご飯+具)	58.7	307	55.1	9.7	2.6	1.5	216	71	41	156	2.51	1.5	15	0.21	0.07	1	0.65	1.8
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	13.7	83	79.2	3.5	1.6	1.6	491	31	15	35	0.50	0.4	88	0.04	0.04	9	1.24	0.9
	フルーツミックス	8.3	33	31.5	0.1			1		1	1	0.03		3					0.2
	献立合計	106.9	560	323.7	18.8	5.4	4.5	782	353	77	384	10.72	2.5	112	0.29	0.34	11	2.09	4.8
28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 豚肉のりんごソース炒め さつまスティック	ポトフ	5.5	57	86.0	3.9	2.3	1.6	436	26	14	48	0.28	0.4	79	0.05	0.04	18	1.11	1.4
	さつまいもスティック	11.0	64	23.1	0.4	2.1	0.5	58	14	9	16	0.25	0.1	1	0.04	0.01	10	0.15	0.8
	豚肉のりんごソース炒め	4.2	86	51.5	8.3	3.8	1.0	185	7	13	88	0.26	1.2	2	0.29	0.10	3	0.45	0.4
	献立合計	72.5	584	335.5	24.4	19.9	4.5	1123	278	69	338	1.39	2.5	159	0.53	0.51	33	2.82	4.2
29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 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	6.2	55	70.1	4.0	3.2	2.2	501	103	30	92	2.69	0.3	98	0.04	0.05	8	1.26	2.3
	鯖の生姜揚げ	5.6	177	22.3	6.2	13.8	0.6	116	4	11	78	0.38	0.3	15	0.05	0.12		0.31	
	きゅうりの酢の物	1.7	17	22.3	1.3	0.7	0.4	102	6	5	16	0.07	0.1	6	0.01	0.01	3	0.26	0.2
	献立合計	73.2	615	299.6	22.1	25.8	4.9	803	335	81	434	3.70	2.5	195	0.23	0.50	13	2.03	2.9
30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	54.3	251	10.4	4.3	0.6	0.3	1	4	16	67	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
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	6.1	50	60.2	3.0	1.5	2.1	679	21	11	37	0.29	0.3	93	0.03	0.04	5	1.74	0.9
	南瓜コロッケ	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
	ドライカレー	4.4	72	39.8	6.1	3.2	1.1	215	11	13	65	0.56	1.3	2	0.04	0.06	3	0.54	0.8
	献立合計	108.2	669	296.6	21.2	15.7	5.4	1085	387	71	385	11.38	3.4	152	0.21	0.36	14	2.77	5.2

## 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5月分

小学3・4年生用

5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		
31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 豚肉と大根の生姜煮 卵焼き きんぴらごぼう きんぴらごぼう わかめふりかけ	豚肉と大根の生姜煮	8.3	114	104.3	9.4	4.7	2.1	401	24	44	113	1.15	1.1	74	0.23	0.11	8	1.00	1.5
	卵焼き	1.5	67	37.6	5.3	4.4	0.8	175	20	5	75	0.65	0.5	90	0.03	0.16		0.45	
	きんぴらごぼう	3.0	40	16.5	2.3	2.1	0.5	107	15	12	31	0.33	0.6		0.02	0.03		0.26	1.0
	わかめふりかけ	0.7	4	0.1	0.2		1.4	500	7	3	4	0.13		2				1.27	0.4
	献立合計	73.2	590	343.4	27.7	19.5	6.4	1266	289	98	470	2.82	4.0	243	0.41	0.61	10	3.18	3.2