

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5月分

小学5・6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		
1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 ジュリエンススープ フライドポテト ポークチャップ	ジュリエンススープ	6.1	52	89.8	3.5	1.8	1.8	513	27	14	44	0.27	0.3	89	0.04	0.04	18	1.31	1.5
	フライドポテト	8.1	66	36.7	0.7	3.5	0.7	111	2	10	18	0.18	0.1		0.04	0.01	16	0.28	0.6
	ポークチャップ	6.6	106	49.4	9.3	4.3	1.0	182	4	11	91	0.21	1.4	2	0.33	0.12	2	0.44	0.2
	献立合計	88.0	624	362.4	24.7	17.8	5.2	889	257	72	410	1.30	3.6	167	0.56	0.48	38	2.23	2.7
	2日(木)	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
牛乳 ご飯 すまし汁 鯖の塩焼き のり and え 柏餅	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
	すまし汁	4.6	33	61.4	3.7	0.2	1.8	562	20	12	44	0.44	0.3	8	0.03	0.04	6	1.41	1.2
	鯖の塩焼き	0.2	130	21.8	6.9	10.7	0.4	40	3	11	84	0.36	0.4	18	0.06	0.14		0.12	
	のり and え	2.7	13	38.7	1.1	0.1	0.8	204	9	8	19	0.31	0.1	53	0.03	0.05	5	0.52	0.7
	柏餅	15.9	67	12.8	1.1	0.1	0.1	1	5	5	12	0.24	0.1		0.01				0.6
献立合計	90.5	644	321.1	23.9	19.4	4.8	889	260	74	416	1.99	2.7	155	0.26	0.55	13	2.25	2.9	
7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 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	5.8	57	83.1	3.8	2.2	2.0	571	21	15	46	0.32	0.5	83	0.10	0.04	6	1.45	1.6
	鶏肉のスパイス焼き	0.3	94	32.5	7.5	6.5	0.6	115	3	9	74	0.18	0.7	18	0.03	0.08	1	0.27	0.1
	こんにゃく寒天のサラダ+中華ドレッシング	4.4	23	35.4	0.4	0.6	0.8	194	29	6	14	0.34	0.1	49	0.02	0.03	7	0.50	0.8
	苺ジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02						1	0.1
	献立合計	71.1	594	330.9	23.9	21.5	4.7	1357	286	66	321	1.53	2.1	227	0.32	0.51	18	3.41	4.3
8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	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
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	12.6	116	98.5	7.0	4.8	2.3	621	37	18	82	0.50	0.6	26	0.12	0.07	12	1.57	1.3
	太刀魚の唐揚げ	4.7	148	24.4	6.3	11.0	2.4	493	6	12	71	0.11	0.2	20		0.03		1.28	
	人参しりしり	3.6	45	38.9	2.1	2.7	0.7	153	10	7	32	0.24	0.1	249	0.04	0.03	2	0.40	1.0
	献立合計	88.5	712	347.8	26.6	26.8	7.1	1349	276	74	441	1.49	2.8	370	0.30	0.45	16	3.44	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	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	チキンカレーご飯	84.0	433	124.9	10.4	5.1	4.2	710	36	46	158	1.52	1.8	129	0.15	0.08	16	1.81	3.0
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	1	0.09	0.03		0.23	
	キャベツのサラダ+玉ねぎドレッシング	3.2	30	35.3	0.6	1.8	0.5	113	13	5	13	0.12	0.1	4	0.01	0.01	11	0.29	0.6
	献立合計	113.4	646	326.0	18.9	12.2	6.4	987	300	75	385	9.39	2.8	140	0.29	0.35	27	2.51	5.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5月分

小学5・6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(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 すき焼き 米粉鱈フライ みかん(缶)	すき焼き	14.2	110	148.9	6.3	3.5	2.5	581	53	38	100	0.99	1.2	5	0.07	0.08	13	1.45	2.7
	米粉鱈フライ	9.5	134	29.8	5.5	8.4	0.9	192	21	11	61	0.28	0.3	2	0.03	0.04		0.51	0.1
	みかん(缶)	7.0	29	38.5	0.2		0.1	2	4	3		0.18		189	0.02	0.01	7	0.01	0.2
	献立合計	98.0	673	403.7	23.2	20.2	5.2	857	302	89	417	2.08	3.4	272	0.27	0.44	22	2.17	3.4
	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
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	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
	キャベツの甘味噌炒め	14.4	108	158.9	7.1	3.4	2.4	540	59	29	101	0.73	1.0	89	0.22	0.11	44	1.35	2.9
	鰹のケチャップ煮	11.4	129	39.3	10.8	4.1	1.5	331	6	20	121	0.87	0.4	2	0.05	0.07		0.84	
	煎り大豆の黒砂糖かけ	3.8	32	0.3	2.3	0.8	0.4	1	14	15	43	0.54	0.3		0.01	0.02			1.2
	献立合計	113.3	672	367.9	30.4	10.2	5.9	948	332	102	527	10.41	3.3	96	0.38	0.44	44	2.39	6.4
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	49.0	273		5.4	4.3		362	21	18		0.70	0.6	1	0.11	0.06	4	0.91	2.4
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	5.9	81	102.8	4.1	5.0	2.1	585	26	14	49	0.30	0.6	85	0.13	0.05	26	1.48	1.6
	BBQチキン	1.9	100	36.6	7.6	6.5	0.9	233	3	11	78	0.23	0.8	18	0.03	0.08	2	0.57	0.1
	ブロックゼリー(ぶどう)	10.9	42	35.0			0.1	17				2.07					55	0.05	0.2
	献立合計	77.3	630	349.2	23.7	23.3	4.5	1279	271	63	313	3.34	2.7	180	0.35	0.49	89	3.21	4.3
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	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 貝柱のスープ チャブチェ 肉しゅうまい	貝柱のスープ	4.3	35	96.0	3.5	0.7	2.2	585	43	27	48	1.59	0.4	49	0.04	0.04	11	1.50	1.1
	チャブチェ	11.0	95	42.4	4.6	3.5	1.1	287	12	10	55	0.35	1.1	57	0.03	0.06	2	0.72	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	89.7	593	347.5	22.3	15.0	5.5	1102	285	82	392	2.82	3.7	183	0.31	0.44	16	2.78	2.6
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	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 磯煮 竹輪の磯辺揚げ お浸し	磯煮	18.2	123	110.5	8.4	2.5	3.0	592	52	42	101	0.93	0.9	135	0.20	0.09	18	1.49	3.2
	竹輪の磯辺揚げ	7.9	153	27.6	5.9	10.9	1.0	358	13	9	41	0.08	0.2	1		0.01		0.88	
	お浸し	1.8	9	34.9	0.6		0.6	202	14	5	12	0.22	0.1	20	0.01	0.02	5	0.52	0.4
	献立合計	111.7	688	342.4	25.0	15.3	6.2	1228	333	94	417	9.51	2.8	161	0.31	0.37	23	3.08	5.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5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			
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	48.8	225	9.8	3.9	0.6	0.3	1	3	15	59	0.51	0.9		0.05	0.01				0.3
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)	27.0	188	128.6	9.3	4.8	3.3	1023	35	19	74	0.57	0.6	124	0.18	0.07	8	2.63	1.4	
	肉野菜炒め	2.0	70	52.2	5.3	4.4	0.9	191	17	12	59	0.28	0.5	13	0.04	0.05	15	0.49	0.6	
	のりふりかけ	1.2	6		0.3		0.3		16			0.06							0.25	0.2
	献立合計	88.6	623	365.4	25.3	17.3	6.1	1297	291	66	379	1.46	2.8	213	0.35	0.44	25	3.57	2.5	
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	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 さつま汁 豚かつ 手作りみたらし団子	さつま汁	16.0	114	75.7	5.7	4.5	2.4	581	45	27	89	1.17	0.6	95	0.08	0.07	16	1.46	2.3	
	豚かつ+とんかつソース	9.8	141	37.1	7.9	7.9	1.1	261	8	13	77	0.57	0.8	5	0.38	0.08		0.66	0.4	
	手作りみたらし団子	19.5	87	24.3	1.4	0.2	0.6	188	2	3	14	0.27	0.2		0.01			0.48	0.1	
	献立合計	129.3	746	306.1	25.2	14.4	5.7	1107	308	82	442	10.28	3.2	106	0.56	0.40	16	2.79	5.0	
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	47.5	298		11.5	6.9		467	1	1		0.02	0.1		0.02	0.02		1.18	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	17.3	133	93.9	3.6	5.0	2.6	562	43	19	147	0.42	0.4	93	0.07	0.05	15	1.43	1.7	
	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	2.8	79	32.4	0.7	7.4	0.4	97	14	6	17	0.15	0.1	5	0.02	0.02	12	0.25	0.8	
	献立合計	82.3	759	331.5	28.8	34.2	5.2	1418	284	56	412	0.93	2.0	182	0.31	0.44	31	3.61	3.3	
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	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	
牛乳 ご飯 中華スープ 鶏肉の甘酢 ナムル	中華スープ	3.9	40	78.7	3.8	1.2	1.9	522	37	14	50	0.49	0.5	91	0.11	0.07	9	1.33	1.1	
	鶏肉の甘酢	7.0	167	38.5	8.5	11.1	0.9	212	4	12	88	0.28	0.8	20	0.04	0.09	2	0.52		
	ナムル	1.0	9	32.9	0.6	0.5	0.4	134	9	5	11	0.14	0.1	2	0.02	0.02	3	0.34	0.5	
	献立合計	79.5	618	336.0	24.1	21.0	4.9	950	273	68	407	1.55	3.3	189	0.31	0.49	16	2.39	1.9	
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	63.2	301	29.6	6.4	2.1	2.2	602	152	28	96	0.86	1.3	26	0.07	0.03		1.52	3.8	
飲むヨーグルト 炊き込みご飯 新じゃがのそぼろ煮 鯖のおろしだれ 塩ぼん酢和え	新じゃがのそぼろ煮	18.6	123	138.1	8.2	1.9	2.4	460	38	29	112	0.78	0.9	128	0.34	0.10	21	1.16	2.5	
	鯖のおろしだれ	1.5	78	45.6	8.3	3.9	1.0	162	9	15	91	0.36	0.4	5	0.04	0.14	2	0.42	0.2	
	塩ぼん酢和え	1.8	10	34.6	0.7	0.1	0.9	205	56	8	21	0.63	0.2	55	0.03	0.06	11	0.53	0.6	
	献立合計	111.2	648	405.7	29.1	9.1	7.9	1504	504	100	513	10.31	3.4	220	0.51	0.56	34	3.82	9.0	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5月分

小学5・6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	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
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	7.8	71	92.2	4.2	2.6	2.4	696	25	14	47	0.26	0.6	88	0.13	0.05	17	1.77	1.4
	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	2.3	21	34.4	0.3	1.2	0.7	207	9	5	10	0.10	0.1	3	0.01	0.01	4	0.52	0.4
	献立合計	88.7	655	347.7	22.1	22.3	5.5	1164	268	68	373	1.27	2.7	179	0.31	0.42	24	2.93	2.8
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)	67.5	353	63.4	11.2	3.0	1.7	250	82	47	179	2.89	1.7	17	0.24	0.08	1	0.75	2.0
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	15.8	96	91.1	4.0	1.8	1.9	565	36	17	40	0.57	0.5	102	0.05	0.05	10	1.43	1.1
	フルーツミックス	9.6	38	36.2	0.1		0.1	1	1	1	2	0.04		3					0.2
	献立合計	119.0	624	348.6	20.8	6.0	5.0	890	368	85	412	11.18	2.8	128	0.33	0.36	12	2.38	5.3
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	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 豚肉のりんごソース炒め さつまスティック	ポトフ	6.3	65	98.9	4.5	2.6	1.9	502	30	16	55	0.32	0.5	91	0.05	0.05	20	1.28	1.6
	さつまもスティック	12.7	74	26.6	0.5	2.4	0.6	66	16	10	19	0.28	0.1	2	0.04	0.01	12	0.16	0.9
	豚肉のりんごソース炒め	4.8	99	59.2	9.6	4.3	1.1	213	8	15	101	0.30	1.4	2	0.34	0.12	3	0.52	0.5
	献立合計	79.5	637	359.6	26.8	21.5	4.9	1258	287	76	361	1.56	2.7	171	0.59	0.53	38	3.16	4.7
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	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 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	7.2	64	80.7	4.7	3.6	2.5	577	118	34	106	3.09	0.4	113	0.05	0.06	9	1.45	2.7
	鯖の生姜揚げ	6.4	204	25.7	7.1	15.8	0.7	134	4	13	90	0.43	0.4	18	0.06	0.14		0.36	
	きゅうりの酢の物	1.9	19	25.6	1.5	0.8	0.5	118	7	5	19	0.08	0.1	7	0.01	0.01	3	0.30	0.3
	献立合計	82.8	687	318.4	24.4	28.5	5.4	912	353	90	471	4.24	2.7	213	0.25	0.53	15	2.31	3.3
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	62.5	288	12.0	4.9	0.7	0.3	1	4	19	76	0.64	1.1		0.06	0.02			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	7.0	57	69.3	3.5	1.8	2.4	781	24	13	42	0.33	0.3	107	0.04	0.04	6	2.00	1.1
	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	5.0	82	45.8	7.0	3.7	1.3	250	13	15	75	0.64	1.5	2	0.05	0.07	3	0.63	0.9
	献立合計	117.9	725	313.2	23.2	16.5	5.9	1221	392	77	410	11.60	3.7	166	0.23	0.38	15	3.12	5.5

## 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和6年5月分

小学5・6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	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 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	9.5	131	119.9	10.8	5.4	2.4	463	28	51	130	1.32	1.3	86	0.27	0.12	9	1.15	1.7
	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	3.5	47	19.0	2.6	2.5	0.6	123	17	14	36	0.38	0.7		0.02	0.03		0.30	1.2
	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	82.4	648	363.1	30.1	20.6	6.9	1344	296	109	501	3.12	4.4	254	0.45	0.63	11	3.37	3.6