令和7年11月分

給食献立表

兵庫教育大学附属小学校

諸会費

	学年	給食費	学年費	手数料	合計
小学校	1年	4,600	4,000	55	8,655円
	2年	4,600	4,000	55	8,655円
	3年	4,600	4,500	55	9,155円
	4年	4,600	7,000	55	11,655円
	5年	4,600	8,000	55	12,655円
	6年	4,600	12,000	55	16,655円

11月分の振替日は10日(月)です。(再振替日は26日(水)です。)
未納者「0」にご協力願います。

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

3 文化の日

4 (エネルギーkcal 672 / たんぱくしつg 24.1 / しぼうg 21.6)

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

ぶたどん
ぶたにく 23 赤
たまねぎ 50 緑
にんじん 20 緑
ごぼう 10 緑
ほししいたけ 1 緑
いとこんにゃく 30
あおねぎ 3 緑
さけ 0.5
あぶら 1.5 黄
さとう 2.4 黄
みりん 1.6
うすくちしょうゆ 2.5
こいくちしょうゆ 3.5
いりこだし 0.45

ちくわのいそべあげ
やきちくわ 45 赤
あおのり 0.1 赤
こめこ 6.75 黄
しお 0.1
さけ 0.5
あげあぶら 黄

5 (558 / 24.2 / 23.2)

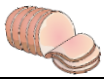
ぎゅうにゅう 赤

コッペパン 黄

チリコンカン
ぶたひきにく 20 赤
あぶら 0.5 黄
にんにく 0.2 緑
ひよこまめ 35 赤
たまねぎ 35 緑
にんじん 12 緑
さやいんげん 4 赤
トマトピューレ 5 緑
トマトケチャップ 2
トマトみずに 15 緑
こいくちしょうゆ 2
さとう 1.5 黄
ブイヨン 0.5
しお 0.15

ツナポテト
ツナフレーク 10 赤
じゃがいも 30 黄
ホールコーン 4 緑
しお 0.1
こしょう 0.01
マヨネーズノンエッグ 5.6 黄

ハムのマリネサラダ
ハム 10 赤
キャベツ 15 緑
ホールコーン 5 緑
きゅうり 15 緑
りんごす 1.4
なたねあぶら 1 黄
さとう 0.5 黄
うすくちしょうゆ 0.8
しお 0.2
こしょう 0.02



6 (631 / 19.1 / 19.6)

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 50 黄
もちむぎ 15.4 黄

キーマカレーライス
ぶたひきにく 10 赤
あぶら 1.98 黄
にんにく 0.2 緑
しょうが 0.5 緑
たまねぎ 58.5 緑
にんじん 11 緑
かぼちゃ 22 緑
だいずミート 4 赤
りんごピューレ 1.98 緑
トマトケチャップ 2.97
ウスターソース 1.65
ブイヨン 0.66
しお 0.1
こめこカレールウ 13 黄

さつまいもとブロッコリーのサラダ
ツナフレーク 7 赤
さつまいも 20 黄
ブロッコリー 15 緑
たまねぎ 5 緑
しお 0.05
うすくちしょうゆ 0.7
こしょう 0.01
マヨネーズノンエッグ 4.5 黄

ふくじんづけ 15 緑

7 (570 / 21.6 / 15.7)

ぎゅうにゅう 赤

ちゃめし
こめ 71 黄
しお 0.65
さけ 1.94
うすくちしょうゆ 4.09
こんぶパウダー 0.02 赤

にくだんごのあまずあん
ミートボール 42 赤
しょうが 0.1 緑
たまねぎ 8 緑
にんじん 6 緑
たけのこ 4 緑
ピーマン 4 緑
ほししいたけ 0.05 緑
こいくちしょうゆ 1.8
さとう 0.7 黄
さけ 2
す 1
ちゅうかブイヨン 0.5
トマトケチャップ 1
でんぷん 1 黄
あぶら 0.2 黄

コーンスープ
ベーコン 10 赤
コーンクリーム 16.7
ホールコーン 8.33 緑
しろねぎ 10.8 緑
ニラ 5 緑
しお 0.1
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 0.8
とんこつスープ 2.5
ちゅうかブイヨン 1.2

パンサンスー
きゅうり 20 緑
にんじん 5 緑
もやし 25 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 0.4 黄
しお 0.2
うすくちしょうゆ 2
す 1
ごまあぶら 0.1 黄

10 (662 / 24.2 / 22.9)

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

里芋フライ
さといも 40 黄
あげあぶら 黄
しお 0.1
あおのり 0.08 赤

はるさめサラダ
ハム 4 赤
きゅうり 20 緑
にんじん 8 緑
はるさめ 4 黄
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 0.4 黄
しお 0.2
うすくちしょうゆ 2
す 1
ごまあぶら 0.1 黄

マーボーどうふ
ぶたひきにく 13.3 赤
ごまあぶら 2 黄
しょうが 0.22 緑
にんにく 0.5 緑
にんじん 9.9 緑
だいずミート 2.3 赤
とうふ 99 赤
しろねぎ 7.7 緑
ニラ 2 緑
さとう 2.97 黄
うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 2.5
みそ 1.98 赤
さけ 1.98
ちゅうかブイヨン 0.8
でんぷん 2.5 黄

11 (538 / 20.1 / 14.1)

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

だいこんのそぼろどん
ぶたひきにく 7 赤
にんにく 0.1 緑
しょうが 0.1 緑
あぶら 0.2 黄
たまねぎ 20 緑
にんじん 18 緑
だいこん 60 緑
だいずミート 1 赤
ちゅうかブイヨン 1.4
あおねぎ 3 緑
さけ 1
こいくちしょうゆ 2
みそ 0.8 赤
でんぷん 2 黄

とうふのみそしる
にんじん 10 緑
たまねぎ 10 緑
あぶらあげ 5 赤
とうふ 40 赤
あおねぎ 2 緑
みそ 8 赤
かつおだし 1
いりこだし 0.45

12 (553 / 23.0 / 26.4)

ぎゅうにゅう 赤

こくとうパン 黄

ポトフ
ポークウインナー 10 赤
オリーブオイル 0.2 黄
にんじん 15 緑
たまねぎ 25 緑
キャベツ 30 緑
ブロッコリー 15 緑
パセリ 0.03 緑
ブイヨン 0.8
やさいだし 2.2
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.9
しろワイン 0.83

とりのレモンがけ
とりにく 45 赤
しお 0.3
こしょう 0.03
さけ 0.9
みりん 0.9
でんぷん 2.7 黄
あげあぶら 黄
レモンじる 0.32 緑
さとう 1.36 黄
うすくちしょうゆ 2.48

うみとはたけのサラダ
ツナフレーク 10 赤
キャベツ 15 緑
にんじん 6 緑
ホールコーン 5 緑
ひじき 1 赤
あぶら 0.3 黄
うすくちしょうゆ 0.96

13 (595 / 22.6 / 20.6)

ぎゅうにゅう 赤

さつまいもごはん
こめ 65 黄
さつまいも 15 黄
しお 1.2
さけ 1.94
こんぶパウダー 0.02 赤

やさいのおかかあえ
キャベツ 25 緑
ほうれんそう 7 緑
にんじん 5 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.42
さとう 0.58 黄
うすくちしょうゆ 2
かつおぶし 0.2 赤

さばのしおやき
さば 1きれ 赤
しお 0.3

みぞれじる
にんじん 10 緑
しめじ 15 緑
みつば 3 緑
だいこんおろし 40 緑
とうふ 25 赤
しょうが 0.91 緑
しお 0.06
みりん 0.43
うすくちしょうゆ 3.37
かつおだし 0.6
だしこんぶ 1
いりこだし 0.45
でんぷん 1.5 黄

てづくりふりかけ
かつおがら だしガラ
だしこんぶ だしガラ
さとう 0.49 黄
うすくちしょうゆ 0.6

14 (525 / 12.8 / 12.2)

にゅうさんきんいんりょう 赤

ごはん
こめ 71 黄

ハヤシライス
ぶたにく 25 赤
にんにく 0.1 緑
とうにゅうバター 0.93 赤
たまねぎ 50 緑
にんじん 10 緑
マッシュルーム 10 緑
あかワイン 1
こしょう 0.02
トマトピューレ 1 緑
トマトケチャップ 1
トマトジュース 8
こめこハヤシルウ 10 黄
こめこデミグラスソース 4 黄
こんぶパウダー 0.02 赤
とんかつソース 0.8
ウスターソース 0.5

コールスローサラダ
ハム 5 赤
キャベツ 40 緑
にんじん 4 緑
ホールコーン 4 緑
マヨネーズノンエッグ 3.5 黄
りんごす 1
さとう 2 黄
レモンじる 0.2 緑
こしょう 0.01
こんぶパウダー 0.01 赤
マスタード 0.4

17 (625 / 22.0 / 14.1)

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

フルーツサラダ
みかん 30 緑
パイナップル 30 緑
もも 24.8 緑

ヨーグルト 1こ 赤

はっぽうさい
ぶたにく 30 赤
しょうが 0.2 緑
ほししいたけ 0.5 緑
もやし 15 緑
にんじん 15 緑
たまねぎ 30 緑
はくさい 60 緑
たけのこ 10 緑
ニラ 3 緑
きくらげ 0.3 緑
ごまあぶら 0.7 黄
ちゅうかブイヨン 0.8
さとう 0.4 黄
こしょう 0.03
さけ 0.4
こいくちしょうゆ 6
でんぷん 1.3 黄

18 (571 / 22.3 / 13.7)

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

もずくじる
ぶたひきにく 8 赤
あぶら 0.2 黄
しょうが 0.2 緑
たまねぎ 25 緑
にんじん 20 緑
ピーマン 8 緑
ホールコーン 4 緑
だいずミート 5.7 赤
もずく 0.6 赤
さけ 0.5
さとう 1.5 黄
みりん 3
うすくちしょうゆ 6
でんぷん 0.5 黄

とんじる
ぶたにく 20 赤
ごまあぶら 0.1 黄
にんじん 5 緑
だいこん 10 緑
ごぼう 5 緑
こんにゃく 4
さつまいも 20 黄
あおねぎ 4 緑
かつおだし 0.6
いりこだし 0.45
みそ 8 赤

19 (504 / 21.3 / 18.5)

ぎゅうにゅう 赤

コッペパン 黄

スープカレー
ポークウインナー 10 赤
あぶら 0.5 黄
にんにく 0.1 緑
たまねぎ 35 緑
かぼちゃ 20 緑
にんじん 5 緑
ブロッコリー 10 緑
パセリ 0.03 緑
ブイヨン 0.3
やさいだし 2.2
あかワイン 0.5
トマトみずに 7 緑
トマトケチャップ 3
こしょう 0.02
こめこカレールウ 4 黄
カレーこ 0.01

ハンバーグBBQソース
ハンバーグ 1こ 赤
あぶら 0.2 黄
トマトケチャップ 5.75
ウスターソース 3.25
あかワイン 2.25
さとう 0.25 黄

もちむぎサラダ
もちむぎ 4.5 黄
ハム 8 赤
たまねぎ 15 緑
きゅうり 15 緑
ホールコーン 4 緑
なたねあぶら 1 黄
さとう 0.6 黄
レモンじる 0.8 緑
うすくちしょうゆ 0.55
しお 0.2
こしょう 0.01

20 (614 / 19.6 / 18.2)

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

のっぺいじる
とりにく 8.3 赤
だいこん 25 緑
にんじん 8 緑
とうふ 16.6 赤
さといも 8.5 黄
あおねぎ 2.5 緑
かつおだし 1.19
やさいだし 0.45
だしこんぶ 0.11
みりん 0.42
うすくちしょうゆ 3.5
でんぷん 0.6 黄

あわじたまねぎコロッケ
あわじたまねぎコロッケ 1こ 黄緑
あげあぶら 黄

ごまあえ
キャベツ 25 緑
ほうれんそう 16.7 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.42
さとう 0.58 黄
うすくちしょうゆ 1.5
しろすりごま 0.8 黄
しろいりごま 0.8 黄

21 (597 / 22.5 / 13.7)

ぎゅうにゅう 赤

トックスープ
ぶたにく 20 赤
にんじん 5 緑
たまねぎ 25 緑
だいこん 20 緑
トック 20 黄
チンゲンサイ 20 緑
ちゅうかブイヨン 1.3
とんこつスープ 2.5
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 1.5
さけ 0.5

ごはん
こめ 71 黄

マーボーはるさめどん
ぶたひきにく 8.5 赤
はるさめ 4 黄
にんじん 4.33 緑
たまねぎ 30 緑
ほししいたけ 0.2 緑
はくさい 11.7 緑
あぶら 0.2 黄
しょうが 0.2 緑
にんにく 0.1 緑
ニラ 3 緑
だいずミート 5.5 赤
さとう 0.4 黄
はっちょうみそ 3 赤
さけ 3.33
こいくちしょうゆ 1.8
しお 0.08
こめこ 1 黄

24 振替休日

25 (608 / 22.5 / 19.0)

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

にくだんごのちゅうかに
ミートボール 42 赤
ごまあぶら 1 黄
しょうが 0.1 緑
たまねぎ 30 緑
にんじん 15 緑
ほししいたけ 0.2 緑
チンゲンサイ 40 緑
ちゅうかブイヨン 0.8
さとう 0.65 黄
さけ 0.4
しお 0.05
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 3.5
でんぷん 0.6 黄

こめこしゅうまい 2こ 赤黄

もやしのナムル
もやし 25 緑
きゅうり 10 緑
にんじん 5 緑
さとう 0.6 黄
みりん 0.5
しお 0.2
うすくちしょうゆ 1
こんぶパウダー 0.01 赤
ごまあぶら 0.2 黄

26 (663 / 21.9 / 27.5)

ぎゅうにゅう 赤

あげパンくんきなこ 黄
コッペパン 1こ 黄
あげあぶら 黄
さとう 5 黄
きなこ 6 赤

ミートこめこパスタ
ぶたひきにく 10 赤
たまねぎ 15 緑
にんじん 3 緑
ピーマン 3 緑
あぶら 0.2 黄
にんにく 0.1 緑
こめこパスタ 8 黄
しお 0.15
こしょう 0.01
トマトケチャップ 4.8
トマトピューレ 9 緑
ウスターソース 0.9
とんかつソース 0.3

さつまいものポタージュ
ハム 8 赤
たまねぎ 29 緑
にんじん 10 緑
さつまいも 45 黄
しろいんげんペースト 10 赤
ブイヨン 1.2
やさいだし 2.2
とうにゅうバター 1.25 黄
こめこ 2.5 黄
とうにゅう 20 赤
とうにゅうクリーム 5 赤
こしょう 0.03
しろワイン 1

ピクルスサラダ
だいこん 25 緑
きゅうり 8.33 緑
にんじん 12.5 緑
さとう 2.2 黄
りんごす 1.8
しお 0.4
うすくちしょうゆ 0.4

27 (603 / 17.7 / 17.2)

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

ポークカレーライス
ぶたにく 20 赤
あぶら 1.98 黄
にんにく 0.2 緑
しょうが 0.5 緑
たまねぎ 58.5 緑
にんじん 11 緑
かぼちゃ 22 緑
りんごピューレ 1.98 緑
トマトケチャップ 2.97
ウスターソース 1.65
ブイヨン 0.66
しお 0.1
こめこカレールウ 13 黄

キャベツのサラダ
キャベツ 35 緑
にんじん 10 緑
きゅうり 5 緑
なたねあぶら 1 黄
さとう 0.6 黄
ぱいにく 0.8 緑
うすくちしょうゆ 0.55
しお 0.2
こしょう 0.01

ふくじんづけ 15 緑

28 (614 / 21.1 / 20.6)

ぎゅうにゅう 赤

3しょくどん
こめ 71 黄

ツナ
ツナフレーク 25 赤
さとう 2.43 黄
うすくちしょうゆ 1.21
さけ 0.61
しょうが 0.91 緑

ほうれんそう
ほうれんそう 20 緑
うすくちしょうゆ 0.6

オムレツ 1こ 赤

じゃがいものみそしる
じゃがいも 35 黄
にんじん 10 緑
たまねぎ 30 緑
あおねぎ 2 緑
みそ 8 赤
かつおだし 1
いりこだし 0.45

※栄養価は小学校3、4年生のものを記載しています。小学校1･2年生は約90%、5･6年生は約110%です。
※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があり、材料の重量は目安となります。

はばたんマークがついている食材は兵庫県産です。