令和7年6月分　給食献立表

兵庫教育大学附属小学校

（各日：エネルギーkcal／たんぱくしつg／ししつg）

2日（月）　650／23.7／23.6

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 71 黄

チキンなんばん
- とりにく 45 赤
- しお 0.1
- こしょう 0.03
- さけ 1.5
- しょうが 0.2 緑
- でんぷん 3 黄
- あげあぶら 黄
- す 4.5
- さとう 2.1 黄
- うすくちしょうゆ 1.25
- こいくちしょうゆ 1.5

タルタルソース
- きざみたまご 7 赤
- マヨネーズノンエッグ 5 黄
- こしょう 0.01

けんちんじる
- こんにゃく 10
- さといも 20 黄
- ほししいたけ 0.5 緑
- にんじん 15 緑
- ごぼう 10 緑
- だいこん 25 緑
- あおねぎ 3 緑
- かつおだし 0.6
- いりこだし 0.45
- しお 0.1
- みりん 0.43
- うすくちしょうゆ 3.37
- あぶら 0.2 黄

ブロッコリーのおかかあえ
- ブロッコリー 40 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

3日（火）　558／13.3／6.9

ヨーグルトドリンク 赤

なつのカレーライス
- こめ 71 黄
- ぶたにく 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 55 緑
- にんじん 5 緑
- かぼちゃ 22 緑
- ホールコーン 5 緑
- なす 15 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 0.33
- こめこカレールウ 13 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

ふくじんづけ
- 15 緑

4日（水）　427／19.4／16.3

ぎゅうにゅう 赤

コッペパン 黄

ジュリアンスープ
- たまねぎ 35 緑
- にんじん 10 緑
- レタス 25 緑
- パセリ 0.03 緑
- ブイヨン 0.9
- やさいだし 2.2
- こしょう 0.02
- うすくちしょうゆ 1.2
- しろワイン 0.83

ツナサラダ
- ツナフレーク 16.5 赤
- キャベツ 11 緑
- にんじん 5.5 緑
- きゅうり 8.4 緑
- あおじそドレッシング 5 黄

ポークチャップ
- ぶたにく 15 赤
- しお 0.04
- こしょう 0.01
- あぶら 0.2 黄
- たまねぎ 20 緑
- にんじん 5 緑
- ブロッコリー 10 緑
- あぶら 0.2 黄
- にんにく 0.1 緑
- さとう 0.23 黄
- トマトケチャップ 4
- ウスターソース 0.5
- こいくちしょうゆ 0.7
- しろワイン 0.23
- でんぷん 1.1 黄

5日（木）　671／26.9／20.5

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 71 黄

てづくりふりかけ
- しお 0.33
- くろいりごま 1.08 黄

とうがんのクリームに
- ベーコン 10 赤
- たまねぎ 34 緑
- とうがん 20 緑
- じゃがいも 30 黄
- ブイヨン 1
- やさいだし 2.2
- とうにゅうバター 1.25 黄
- こめこ 6 黄
- とうにゅう 20 赤
- とうにゅうクリーム 5 赤
- こしょう 0.02
- しろワイン 1

ぶたにくのりんごソース
- ぶたにく 41.7 赤
- しょうが 0.17 緑
- にんにく 0.17 緑
- たまねぎ 16.7 緑
- あぶら 0.17 黄
- りんごピューレ 5.83 緑
- さとう 1.67 黄
- こしょう 0.02
- こいくちしょうゆ 3.33
- レモンじる 0.83 緑

もちむぎピーマン
- ツナフレーク 10 赤
- ピーマン 8 緑
- キャベツ 25 緑
- もちむぎ 4.17 黄
- かつおぶし 0.1 赤
- こんぶパウダー 0.01 赤
- さとう 0.58 黄
- みりん 0.42
- うすくちしょうゆ 2
- ごまあぶら 0.1 黄

6日（金）　557／22.7／16.0

ぎゅうにゅう 赤

そぼろビビンバ
- こめ 71 黄
- ぶたひきにく 30 赤
- しょうが 0.3 緑
- にんにく 0.2 緑
- もやし 20 緑
- ほうれんそう 15 緑
- にんじん 8 緑
- だいずミート 5 赤
- あおねぎ 2 緑
- さとう 2.5 黄
- こいくちしょうゆ 5.5
- す 1.2
- ごまあぶら 1.2 黄

ちゅうかスープ
- ベーコン 10 赤
- にんじん 15 緑
- ほししいたけ 0.5 緑
- チンゲンサイ 20 緑
- たまねぎ 20 緑
- わかめ 0.5 赤
- しお 0.5
- こしょう 0.03
- うすくちしょうゆ 0.6
- ちゅうかブイヨン 0.8
- とんこつスープ 2.5
- でんぷん 1 黄

9日（月）

振替休日

10日（火）　633／24.3／24.3

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
- オムレツ 1こ 赤

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

11日（水）　452／18..9／16.3

ぎゅうにゅう 赤

コッペパン 黄

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

オニオンスープ
- ベーコン 5 赤
- オリーブオイル 0.2 黄
- たまねぎ 35 緑
- にんじん 5 緑
- マッシュルーム 3 緑
- キャベツ 15 緑
- パセリ 0.02 緑
- ブイヨン 1.2
- やさいだし 2.2
- こしょう 0.02
- うすくちしょうゆ 0.8
- しろワイン 0.5

げんまいヨーグルトサラダ
- ツナフレーク 13 赤
- キャベツ 20 緑
- にんじん 5.5 緑
- きゅうり 8.4 緑
- げんまいヨーグルト 3 黄
- マーマレード 1.7 黄
- うすくちしょうゆ 0.39
- こしょう 0.01
- なたねあぶら 0.6 黄

12日（木）　513／21.1／10.3

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 71 黄

ばちじる
- にんじん 6 緑
- たまねぎ 20 緑
- しろねぎ 5 緑
- しょうが 0.42 緑
- バチ 7 黄
- うすくちしょうゆ 2
- さけ 1.8
- かつおだし 0.6
- だしこんぶ 1
- いりこだし 0.45

あじのこうみだれ
- あじ 1きれ 赤
- しお 0.05
- さけ 1
- しょうが 0.5 緑
- あおねぎ 4 緑
- りんごピューレ 6 緑
- さとう 2 黄
- こいくちしょうゆ 2
- みりん 1
- でんぷん 0.3 黄

おひたし
- にんじん 5 緑
- はくさい 30 緑
- こまつな 10 緑
- こんぶパウダー 0.01 赤
- みりん 0.9
- さとう 0.5 黄
- うすくちしょうゆ 2.4

13日（金）　607／19.2／20.0

ぎゅうにゅう 赤

ハヤシライス
- こめ 71 黄
- ぶたにく 25 赤
- にんにく 0.1 緑
- とうにゅうバター 0.93 黄
- 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

16日（月）　645／26.9／22.0

ぎゅうにゅう 赤

もちむぎごはん
- こめ 50 黄
- もちむぎ 15.4 黄

むししゅうまい
- こめこしゅうまい 2こ 赤黄

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 19.8 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

17日（火）　632／24.2／22.8

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 71 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

18日（水）　652／24.4／30.4

ぎゅうにゅう 赤

あげぱんくん
- コッペパン 1こ 黄
- あげあぶら 黄
- さとう 5 黄
- きなこ 6 赤

ポークトマト
- ぶたにく 30 赤
- あぶら 0.5 黄
- にんにく 0.5 緑
- たまねぎ 35 緑
- にんじん 8.33 緑
- かぼちゃ 25 緑
- トマトピューレ 9 緑
- トマトジュース 8
- トマトケチャップ 10
- ブイヨン 0.5
- こんぶパウダー 0.01 赤
- さとう 0.25 黄
- こしょう 0.02
- こいくちしょうゆ 0.3
- ウスターソース 0.7
- とんかつソース 0.7
- あかワイン 0.83

じゃがいものバターに
- じゃがいも 45 黄
- たまねぎ 10 緑
- とうにゅうバター 0.5 黄
- しお 0.1
- さとう 0.9 黄
- こいくちしょうゆ 0.6
- みりん 0.45
- パセリ 0.01 緑

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

19日（木）　525／23.8／12.2

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 71 黄

すましじる
- だいこん 20 緑
- にんじん 5 緑
- はくさい 30 緑
- しめじ 5 緑
- あおねぎ 3 緑
- ふ 1 黄
- しお 0.05
- みりん 0.43
- うすくちしょうゆ 3.3
- かつおだし 0.6
- だしこんぶ 0.5
- いりこだし 0.45

出汁で使用した鰹出汁と出汁昆布、砂糖、濃口醤油を使ったふりかけがつきます。

ぼらのうめこんぶに
- ぼら 1きれ 赤
- ばいにく 2 緑
- きざみこんぶ 0.58 赤
- さけ 4
- みりん 2
- さとう 2 黄
- こいくちしょうゆ 1.7

こまつなのいためもの
- ぶたにく 10 赤
- こまつな 30 緑
- にんじん 10 緑
- あぶら 0.2 黄
- さけ 0.5
- しお 0.3
- こしょう 0.01
- うすくちしょうゆ 0.5

20日（金）　628／20.8／17.5

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 71 黄

ハンバーグ
- 1こ 赤

みどりのサラダ
- キャベツ 35 緑
- ブロッコリー 10 緑
- きゅうり 5 緑
- なたねあぶら 1 黄
- さとう 0.6 黄
- ばいにく 0.8 緑
- うすくちしょうゆ 0.55
- しお 0.2
- こしょう 0.01

ブラウンシチュー
- ぶたにく 10 赤
- あぶら 0.2 黄
- にんにく 0.1 緑
- たまねぎ 50 緑
- にんじん 15 緑
- しめじ 7 緑
- かぼちゃ 35 緑
- ブイヨン 0.3
- あかワイン 1
- トマトジュース 8
- トマトピューレ 1 緑
- トマトケチャップ 0.5
- こめこハヤシルウ 5.6 黄
- こめこデミグラスソース 3 黄
- こしょう 0.02
- ウスターソース 0.4
- こいくちしょうゆ 0.4
- こんぶパウダー 0.01 赤
- とんかつソース 0.4

23日（月）　652／21.8／20.5

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 71 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

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
- うすくちしょうゆ 6
- でんぷん 1.3 黄

24日（火）　675／26.9／19.1

ぎゅうにゅう 赤

りょくちゃめし
- こめ 65 黄
- もちむぎ 13.4 黄
- しお 0.5
- さけ 1.94
- うすくちしょうゆ 4.2
- こんぶパウダー 0.02 赤
- えだまめ 10 赤
- せんちゃ 0.94 緑

にくだんごのてりやきだれ
- ミートボール 42 赤
- あぶら 0.2 黄
- たまねぎ 8 緑
- にんじん 6 緑
- ピーマン 4 緑
- さけ 3
- さとう 0.7 黄
- みりん 2
- こいくちしょうゆ 2
- でんぷん 1 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

なめたけあえ
- キャベツ 28 緑
- ほうれんそう 8 緑
- しめじ 10 緑
- なめたけ 8 緑

25日（水）　635／29.7／27.3

ぎゅうにゅう 赤

こめこパン 黄

ロヒ・ケイット
- しゃけ 20
- しろワイン 0.5
- たまねぎ 30 緑
- にんじん 15 緑
- かぼちゃ 30 黄
- ブイヨン
- とうにゅうバター 1.25 黄
- こめこ 6 黄
- とうにゅう 20 赤
- とうにゅうクリーム 5 赤
- こしょう 0.02
- しろワイン 1

ぎゅうにくのシチュー
- ぎゅうにく 50 赤
- とうにゅうバター 0.5 黄
- たまねぎ 25 緑
- オールスパイス 0.01
- しお 0.2
- こしょう 0.01

マッシュポテト
- じゃがいも 50 黄
- とうにゅうバター 2.5 黄
- とうにゅう 10 赤
- とうにゅうクリーム 5 赤
- しお 0.1
- こしょう 0.01

ブルーベリージャム
- 1こ 黄

26日（木）　504／18.0／12.2

ぎゅうにゅう 赤

だいこんのそぼろどん
- こめ 71 黄
- 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
- 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

きのこのみそしる
- にんじん 10 緑
- えのきたけ 20 緑
- しめじ 10 緑
- あぶらあげ 5 赤
- あおねぎ 2 緑
- みそ 8 赤
- かつおだし 1
- いりこだし 0.45

27日（金）　525／17.8／12.3

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 71 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 黄
- 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

いためビーフン
- ぶたにく 10 赤
- ビーフン 10 黄
- にんじん 10 緑
- キャベツ 10 緑
- こまつな 10 緑
- いりこだし 0.45
- うすくちしょうゆ 2
- あぶら 1 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

30日（月）　575／19.1／13.9

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 71 黄

じゃがいものうまに
- こんにゃく 15
- にんじん 9.9 緑
- じゃがいも 59.4 黄
- たまねぎ 39.6 緑
- あぶら 0.69 黄
- さとう 3.86 黄
- みりん 1.32
- うすくちしょうゆ 2.5
- こいくちしょうゆ 3
- さけ 1.5
- いりこだし 0.45

ぶたにくのやさいいため
- ぶたにく 20 赤
- さけ 0.5
- しょうが 0.2 緑
- にんにく 0.1 緑
- あぶら 0.2 黄
- キャベツ 30 緑
- にんじん 3 緑
- ニラ 3 緑
- みりん 0.33
- こいくちしょうゆ 0.5
- はっちょうみそ 3.5 赤

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

栄養三色（えいようさんしょく）

赤（あか）…からだをつくる
（たんぱくしつ・無機質）
乳・卵・魚・肉・豆・海そう

緑（みどり）…からだの調子をととのえる
（ビタミン）
やさい・くだもの・きのこ

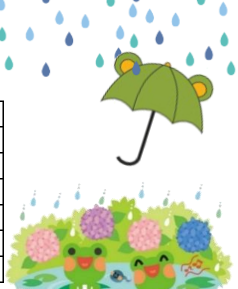
黄（き）…熱や力のもとになる
（炭水化物・脂肪）
穀類・いも・さとう・あぶら

諸　会　費

	学年	給食費	育友会費	学年費	手数料	合計
小学校	1 年	4,600	5,000	5,000	55	14,655円
	2 年	4,600	5,000	5,500	55	15,155円
	3 年	4,600	5,000	6,500	55	16,155円
	4 年	4,600	5,000	7,000	55	16,655円
	5 年	4,600	5,000	8,000	55	17,655円
	6 年	4,600	5,000	12,000	55	21,655円

6月分の振替日は10日(火)です。(再振替日は26日(木)です。)

未納者「0」にご協力願います。



※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。