令和7年2月分

給食献立表

兵庫教育大学附属小学校

月 | 火 | 水 | 木 | 金

リクエスト給食

小学校・中学校で過去の
給食に出たメニューのリクエスト
アンケートを実施しました。
主食、主菜、副菜、汁物、デザート、飲み物からそれぞれ1位に輝いた料理を集めた献立です。

たくさんの応募
ありがとうございました。

給食費

	学年	給食費	手数料	合計
小学校	1年	4,600	55	4,655円
	2年	4,600	55	4,655円
	3年	4,600	55	4,655円
	4年	4,600	55	4,655円
	5年	4,600	55	4,655円
	6年	4,600	55	4,655円

2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。

栄養三色

赤…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…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…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

---

3 (月)

エネルギーkcal	たんぱくしつg	ししつg
625	26.0	17.3

ぎゅうにゅう 赤

おにっこごはん
こめ 51.2 黄
もちごめ 8 黄
うすくちしょうゆ 4
さけ 3.2
やきぶた 10 赤
ひよこまめ 10 赤
ひじき 1.5 赤
あおねぎ 1.5 緑
みりん 3.36
こいくちしょうゆ 2.06
さけ 2.8
あぶら 0.8 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

ふくまめ 1こ 赤

いわしのかすじる
いわしだんご 30 赤
さけ 1.3
ほししいたけ 0.5 緑
だいこん 30 緑
にんじん 10 緑
あぶらあげ 4 赤
あおねぎ 3 緑
さけかす 4
みりん 0.8
かつおだし 0.6
いりこだし 0.45
みそ 8 赤

さといものそぼろに
ぶたひきにく 10 赤
さけ 0.2
あぶら 0.5 黄
しょうが 0.5 緑
さといも 40 黄
こんにゃく 5
にんじん 5 緑
こいくちしょうゆ 2.6
さとう 1 黄
みりん 1
でんぷん 0.5 黄
いりこだし 0.45

〖節分献立〗

4 (火)

627	23.3	22.0

ぎゅうにゅう 赤

わかめごはん
こめ 71 黄
わかめごはんのもと 2.9 赤

ABCスープ
ハム 4.17 赤
たまねぎ 16.7 緑
にんじん 8.33 緑
キャベツ 20.8 緑
しめじ 4.17 緑
ABCマカロニ 4.17 黄
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 0.8
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

〖人気献立〗

5 (水)

666	25.0	32.7

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

ジャーマンポテト
ベーコン 5.4 赤
にんにく 0.1 緑
マーガリン 0.72 黄
たまねぎ 15 緑
じゃがいも 35 黄
しお 0.1
こしょう 0.02
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

6 (木)

564	21.0	22.5

ヨーグルトドリンク 赤

セルフハンバーガー

ブールパン 1こ 黄

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

やさいソテー
キャベツ 35 緑
にんじん 5 緑
あぶら 0.2 黄
しお 0.1
うすくちしょうゆ 0.4

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

フライドポテト
じゃがいも 40 黄
あげあぶら 黄
しお 0.1

7 (金)

650	27.1	22.3

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

ぶたにくとだいこんのにもの
ぶたにく 20 赤
ひらてん 15 赤
ひじき 1 赤
にんじん 20 緑
だいこん 40 緑
こんにゃく 8
こまつな 8 緑
いりこだし 0.45
こいくちしょうゆ 5
さとう 3 黄
みりん 0.4

さばのみそに
さば 1きれ 赤
だしこんぶ 0.3 赤
しょうが 1.2 緑
みそ 2 赤
しろみそ 1 赤
さとう 2 黄
さけ 3.5
しろねぎ 4 緑

のりあえ
もやし 33.3 緑
きゅうり 8.33 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.5
さとう 0.58 黄
うすくちしょうゆ 2.33
やきのり 0.1 赤

10 (月)

540	21.7	16.6

ぎゅうにゅう 赤

ビビンバ
こめ 71 黄
ぶたにく 45 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
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

わかめスープ
にんじん 5.83 緑
もやし 5.83 緑
ほししいたけ 0.3 緑
えのきたけ 5.83 緑
わかめ 0.33 赤
ちゅうかブイヨン 1.5
とんこつスープ 2.5
しお 0.3
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 1.2
さけ 0.5
ごまあぶら 0.05 黄

11 (火)

建国記念の日

12 (水)

503	20.2	19.5

ぎゅうにゅう 赤

パインパン 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

アドボ
とりにく 40 赤
あぶら 0.3 黄
たまねぎ 15 緑
にんじん 5 緑
にんにく 0.16 緑
さとう 0.8 黄
しお 0.12
こいくちしょうゆ 1.6
あかワイン 0.8
す 2.4
ローリエ 0.02

かぼちゃサラダ
かぼちゃ 30 緑
にんじん 4 緑
きゅうり 8 緑
ホールコーン 3 緑
しお 0.2
こしょう 0.01
マヨネーズノンエッグ 5 黄

13 (木)

635	20.2	19.7

ぎゅうにゅう 赤

ポークカレーライス
こめ 71 黄
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

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
ドレッシングあおじそ 5 黄

ふくじんづけ 15 緑

14 (金)

570	17.8	8.2

にゅうさんきんいんりょう 赤

ごはん
こめ 71 黄
ふりかけのり 1こ 赤

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

みかんゼリー 1こ 黄

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

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

リクエスト献立

17 (月)

650	27.1	22.3

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

あじのしおやき
あじ 1きれ 赤
しお 0.3

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

18 (火)

656	26.4	22.4

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

しゅうまい 2こ 赤黄

バンサンスー
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

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
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

19 (水)

607	28.7	28.5

ぎゅうにゅう 赤

こめこパン 黄

かぶのクリームに
ベーコン 10 赤
たまねぎ 34 緑
かぶ 20 緑
じゃがいも 30 黄
ブイヨン 1
やさいだし 2.2
マーガリン 6 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

たらのカレーマリネ
たら 55 赤
しお 0.1
こしょう 0.01
でんぷん 3.3 黄
あげあぶら 黄
す 0.9
さとう 1.04 黄
こいくちしょうゆ 1.38
カレーこ 0.07

ごぼうサラダ
ツナフレーク 10 赤
ごぼう 20 緑
にんじん 5 緑
きゅうり 5 緑
ホールコーン 5 緑
うすくちしょうゆ 1
す 0.51
さとう 0.31 黄
ねりごま 1.03 黄
しろいりごま 0.51 黄
マヨネーズノンエッグ 6 黄

20 (木)

600	21.8	17.8

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

チャプチェ
ぶたにく 10 赤
しょうが 0.3 緑
にんにく 0.2 緑
ほししいたけ 0.2 緑
にんじん 10 緑
たけのこ 10 緑
はるさめ 5 黄
あおねぎ 1 緑
うすくちしょうゆ 1.8
こいくちしょうゆ 1.16
さとう 0.8 黄
しお 0.25
こしょう 0.01
ごまあぶら 0.65 黄

キャベツのナムル
キャベツ 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

21 (金)

666	31.0	18.8

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 緑
こなちゃ 0.94 緑

ねぎのとりすき
とりにく 25 赤
あぶら 0.2 黄
いとこんにゃく 15
にんじん 20 緑
ごぼう 15 緑
やきとうふ 20 赤
しろねぎ 35 緑
さとう 2.9 黄
みりん 1.54
こいくちしょうゆ 3
うすくちしょうゆ 2
さけ 1.54

ぼらのたまねぎだれ
ぼら 1きれ 赤
あぶら 0.2 黄
しょうが 0.2 緑
たまねぎ 20 緑
さけ 0.3
みりん 0.3
さとう 0.3 黄
こいくちしょうゆ 1.3

はくとうのドレッシングサラダ
ハム 10 赤
キャベツ 20 緑
ホールコーン 5 緑
みずな 15 緑
す 0.7
ももジャム 1.4 黄
なたねあぶら 1 黄
しお 0.2
こしょう 0.02

〖兵庫献立〗

24 (月)

天皇誕生日
(振替休日)

25 (火)

26 (水)

540	20.7	23.5

ぎゅうにゅう 赤

こくとうパン 黄

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

ミートボールのケチャップソース
ミートボール 42 赤
たまねぎ 8 緑
ピーマン 4.17 緑
しょうが 0.1 緑
にんにく 0.1 緑
あぶら 0.2 黄
ブイヨン 0.05
トマトピューレ 5 緑
トマトケチャップ 4.79
さとう 0.78 黄
こいくちしょうゆ 0.5

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

27 (木)

639	21.3	23.3

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

ぱちじる
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

こんぶあえ
にんじん 5 緑
はくさい 30 緑
こまつな 10 緑
きざみこんぶ 1.6 赤
みりん 0.6
うすくちしょうゆ 0.34

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 4 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

28 (金)

576	19.5	13.7

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

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

※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。