

令和7年9月分 給食献立表

兵庫教育大学附属小学校

月				火				水				木				金															
				2	エネルギーkcal 612	たんぱく質g 19.3	しよ糖g 17.4	3	552	21.2	24.9	4	560	22.9	16.1	5	630	17.2	19.4												
えいようさんしよく 栄養三色 あか 赤…からだをつくる (たんぱくしつ・無機質) みどり 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) き やさしい・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				ぎゅうにゅう 赤				フライドポテト 赤				ぎゅうにゅう 赤				ぎゅうにゅう 赤															
				ごはん 71 黄				こめこパン 黄				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄															
				キーマカレーライス				ミニトマトのクリームに				そぼろビビンバ				いもたまき															
				ぶたひきにく 10 赤				ミートボール 25 赤				ぶたひきにく 30 赤				とりにく 8 赤															
				あぶら 1.98 黄				しろワイン 0.5				しょうが 0.3 緑				こんにやく 4															
				にんにく 0.2 緑				たまねぎ 30 緑				にんにく 0.2 緑				だいにん 20 緑															
				しょうが 0.5 緑				にんにく 15 緑				もやし 20 緑				にんにく 8 緑															
				たまねぎ 58.5 緑				かぼちゃ 25 緑				ほうれんそう 15 緑				さといも 15 黄															
				にんにく 11 緑				パセリ 0.03 緑				しお 0.1				あぶらあげ 4 赤															
				かぼちゃ 22 緑				ブイオン 2				だいにん 5 赤				あおねぎ 2 緑															
				だいにん 4 赤				とうにゅうバター 2.5 黄				あおねぎ 2 緑				トック 15 黄															
				りんごピューレ 1.98 緑				こめこ 6 黄				さとう 2.5 黄				かつおだし 1.19															
				トマトケチャップ 2.97				とうにゅう 20 赤				こいちしょうゆ 5.5				いりこだし 0.45															
				ウスターソース 1.65				とうにゅうクリーム 5 赤				す 1.2				だしこんぶ 0.11															
				ブイオン 0.66				しお 0.05				ごまあぶら 1.2 黄				みりん 0.42															
				しお 0.1				こしょう 0.03								うすくちしょうゆ 3.5															
				こめカレーウ 13 黄												しろいりごま 0.8 黄															
8				552	22.8	16.3	9				478	21.5	10.2	11				572	18.8	21.3	12				575	20.1	19.9				
ぎゅうにゅう 赤				わかめスープ				あじのしおやき				ぎゅうにゅう 赤				みそラーメン				ぎゅうにゅう 赤				もちむぎごはん							
ごはん 71 黄				にんじん 5.83 緑				あじ 1きれ 赤				はんりょうごはん				こめこ 24 黄				ごまサラダ				こめ 50 黄							
こめ 71 黄				もやし 5.83 緑				しお 0.3				こめ 35.5 黄				あぶら 2 黄				ハム 10 赤				もちむぎ 15.4 黄							
ルーローハン				ほししいたけ 0.3 緑								あわじたまねぎコロッケ				ぶたにく 20 赤				キャベツ 20 緑				ぶたにく 25 赤							
ぶたにく 50 赤				えのきたけ 5.83 緑				ポトフ				ポークウイナー 10 赤				ごまあぶら 0.2 黄				きゅうり 15 緑				にんにく 0.1 緑							
しょうが 0.2 緑				わかめ 0.33 赤				オリーブオイル 0.2 黄				にんにく 10 緑				にんにく 0.16 緑				りんごす 1.4				とうにゅうバター 0.93 黄							
にんにく 0.1 緑				ちゅうかブイオン 1.5				たまねぎ 15 緑				にんにく 0.16 緑				さとう 0.8 黄				あぶら 1 黄				たまねぎ 50 緑							
あぶら 0.2 黄				とんこつスープ 2.5				たまねぎ 25 緑				しお 0.12				こいちしょうゆ 1.6				さとう 0.4 黄				にんにく 10 緑							
たまねぎ 20 緑				こしょう 0.01				キャベツ 30 緑				こいちしょうゆ 1.6				あかワイン 0.8				うすくちしょうゆ 0.8				マッシュルーム 10 緑							
にんにく 8 緑				うすくちしょうゆ 1.2				パセリ 0.03 緑				うすくちしょうゆ 0.9				す 2.4				しお 0.2				あかワイン 1							
たけのこ 10 緑				さけ 0.5				ブイオン 0.8				しろいりごま 0.51 黄				キャベツとコーンのサラダ				いりこだし 0.45				こしょう 0.02							
さけ 0.5				みりん 0.43				やさいだし 2.2				キャベツ 40 緑				キャベツ 40 緑				ちゅうかブイオン 0.8				トマトピューレ 1 緑							
さとう 3.1 黄				うすくちしょうゆ 3.3				こしょう 0.02				ホールコーン 5 緑				とんこつスープ 2.5				みそ 4 赤				トマトケチャップ 8							
こいちしょうゆ 4				さけ 0.6				うすくちしょうゆ 0.34				さとう 1.55 黄				はちまみそ 5 赤				こめこハヤシルウ				こめこハヤシルウ 10 黄							
オイスターソース 2.08				だしこんぶ 0.5								りんごす 1.55								こめこハヤシルウ				こめこハヤシルウ 4 黄							
こしょう 0.01				いりこだし 0.45								しお 0.2								とんこつスープ 2.5				とんこつスープ 0.02 赤							
でんぶん 0.5 黄				うすくちしょうゆ 0.34								うすくちしょうゆ 0.31								とんこつスープ 2.5				とんこつソース 0.8							
																								ウスターソース 0.5							
15				569	22.4	13.7	17				591	20.5	29.4	18				581	20.3	13.9	19				670	24.2	21.8				
敬老の日				ぎゅうにゅう 赤				ぎゅうにゅう 赤				ぎゅうにゅう 赤				ぎゅうにゅう 赤				ぎゅうにゅう 赤				ぎゅうにゅう 赤				ぎゅうにゅう 赤			
				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄			
				もずくどん				オニオンスープ				チャプチェ				トックスープ				トックスープ				トックスープ				トックスープ			
ぶたひきにく 8 赤				ぶたにく 20 赤				ベーコン 5 赤				ぶたにく 10 赤				ぶたにく 20 赤				ぶたにく 20 赤				ぶたにく 20 赤				ぶたにく 20 赤			
あぶら 0.2 黄				ごまあぶら 0 黄				オリーブオイル 0.2 黄				しょうが 0.3 緑				にんにく 5 緑				たまねぎ 25 緑				にんにく 5 緑				たまねぎ 25 緑			
しょうが 0.2 緑				にんにく 10 緑				たまねぎ 35 緑				にんにく 0.2 緑				たまねぎ 25 緑				だいにん 20 緑				とんこつスープ 2.5				とんこつスープ 2.5			
たまねぎ 25 緑				だいにん 10 緑				にんにく 5 緑				ほししいたけ 0.2 緑				だいにん 20 緑				こしょう 0.02				うすくちしょうゆ 1.5				うすくちしょうゆ 1.5			
にんにく 20 緑				ごぼう 5 赤				たまねぎ 5 緑				にんにく 10 緑				とんこつスープ 2.5				うすくちしょうゆ 1.5				うすくちしょうゆ 1.5				うすくちしょうゆ 1.5			
ピーマン 8 緑				こんにやく 4				マッシュルーム 3 緑				たけのこ 10 緑				はるさめ 5 黄				さとう 0.8 黄				さとう 0.8 黄				さとう 0.8 黄			
ホールコーン 4 緑				さつま芋 20 黄				キャベツ 15 緑				あおねぎ 1 緑				あおねぎ 1 緑				さとう 0.5 黄				さとう 0.5 黄				さとう 0.5 黄			
だいにん 5.7 赤				あおねぎ 4 緑				パセリ 0.02 緑				うすくちしょうゆ 1				うすくちしょうゆ 1.16				うすくちしょうゆ 1.16				うすくちしょうゆ 1.16				うすくちしょうゆ 1.16			
もずく 0.6 赤				かつおだし 1				ブイオン 1.2				こいちしょうゆ 1				さとう 0.8 黄				さとう 0.8 黄				さとう 0.8 黄				さとう 0.8 黄			
さけ 0.5				みそ 8 赤				やさいだし 2.2				す 0.51				こしょう 0.01				こしょう 0.01				こしょう 0.01				こしょう 0.01			
さとう 0.9 黄								こしょう 0.02				ねりごま 1.03 黄				ごまあぶら 0.65 黄				ごまあぶら 0.65 黄				ごまあぶら 0.65 黄				ごまあぶら 0.65 黄			
みりん 3								うすくちしょうゆ 0.5				しろいりごま 0.51 黄																			
こいちしょうゆ 7.5												マヨネーズノンエッグ 6 黄																			
でんぶん 0.5 黄																															
22				673	22.4	20.8	24				445	17.4	18.4	25				633	24.3	24.3	26				625	22.0	14.1				
にゅうさんきんいんりょう 赤				ちやめし				しゅうぶん 秋分の日				ぎゅうにゅう 赤				ぎゅうにゅう 赤				ぎゅうにゅう 赤				ぎゅうにゅう 赤				ぎゅうにゅう 赤			
にんじんソテー				こめ 71 黄								ごはん 71 黄				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄			
ツナフレーク 8 赤				しお 0.65								コッペパン 黄				ツナ				ツナ				ツナ				ツナ			
にんにく 40 緑				さけ 1.94												ツナフレーク 25 赤				ツナフレーク 25 赤				ツナフレーク 25 赤				ツナフレーク 25 赤			
ピーマン 5 緑				うすくちしょうゆ 4.09												しょうが 0.91 緑				しょうが 0.91 緑				しょうが 0.91 緑				しょうが 0.91 緑			
あぶら 0.4 黄				こんぶパウダー 0.02 赤												さとう 2.43 黄				さとう 2.43 黄				さとう 2.43 黄				さとう 2.43 黄			
うすくちしょうゆ 3				ミートボールのトマトに												さけ 0.61				さけ 0.61				さけ 0.61				さけ 0.61			
さとう 0.3 黄				ミートボール 35 赤												しょうが 0.91 緑				しょうが 0.91 緑				しょうが 0.91 緑				しょうが 0.91 緑			
こんぶパウダー 0.01 赤				あぶら 0.5 黄																											
				にんにく 0.5 緑																											
				たまねぎ 35 緑																											
				にんにく 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 12.5																											
				ハム 1																											
				こめこマカロニ 10 黄																											
				なたねあぶら 0.1 黄																											
				にんにく 4 緑																											
				きゅうり 8 緑																											
				ホールコーン 3 緑																											
				こしょう 0.01																											
				マヨネーズノンエッグ 4.2 黄																											
29				530	14.3	9.5	30				541	22.0	13.2	31				541	22.0	13.2	32				541	22.0	13.2				
ぎゅうにゅう 赤				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄				ごはん 71 黄			
ハンバーグ 1 赤				みどりのサラダ				みどりのサラダ				みどりのサラダ				みどりのサラダ				みどりのサラダ				みどりのサラダ				みどりのサラダ			
				キャベツ 35 緑				キャベツ 35 緑				キャベツ 35 緑				キャベツ 35 緑				キャベツ 35 緑				キャベツ 35 緑				キャベツ 35 緑			
				ブロッコリー 10 緑				ブロッコリー 10 緑				ブロッコリー 10 緑				ブロッコリー 10 緑				ブロッコリー 10 緑				ブロッコリー 10 緑				ブロッコリー 10 緑			
				きゅうり 5 緑				きゅうり 5 緑				きゅうり 5 緑				きゅうり 5 緑				きゅうり 5 緑				きゅうり 5 緑				きゅうり 5 緑			
				なたねあぶら 1 黄				なたねあぶら 1 黄				なたねあぶら 1 黄				なたねあぶら 1 黄				なたねあぶら 1 黄				なたねあぶら 1 黄				なたねあぶら 1 黄			
				さとう 0.6 黄				さとう 0.6 黄				さとう 0.6 黄				さとう 0.6 黄				さとう 0.6 黄				さとう 0.6 黄				さとう 0.6 黄			
				ばいにく 0.8 緑				ばいにく 0.8 緑				ばいにく 0.8 緑				ばいにく 0.8 緑				ばいにく 0.8 緑				ばいにく 0.8 緑				ばいにく 0.8 緑			
				うすくちしょうゆ 0.55				うすくちしょうゆ 0.55				うすくちしょうゆ 0.55				うすくちしょうゆ 0.55				うすくちしょうゆ 0.55				うすくちしょうゆ 0.55				うすくちしょうゆ 0.55			
				しお 0.2				しお 0.2				しお 0.2				しお 0.2				しお 0.2				しお 0.2				しお 0.2			
				こしょう 0.01				こしょう 0.01				こしょう 0.01				こしょう 0.01				こしょう 0.01				こしょう 0.01				こしょう 0.01			
				こんぶパウダー 0.01 赤				こんぶパウダー 0.01 赤				こんぶパウダー 0.01 赤				こんぶパウダー 0.01 赤				こんぶパウダー 0.01 赤				こんぶパウダー 0.01 赤				こんぶパウダー 0.01 赤			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4				とんかつソース 0.4			
				とん																											