

# 令和7年1月分 給食献立表

兵庫教育大学附属小学校

月	火	水	木	金																																		
<div style="text-align: center;">  <p><b>あけましておめでとう</b> ごさいます 諸会費</p> <table border="1"> <tr> <th>学年</th> <th>給食費</th> <th>学年費</th> <th>手数料</th> <th>合計</th> </tr> <tr> <td>1年</td> <td>4,600</td> <td>0</td> <td>55</td> <td>4,655円</td> </tr> <tr> <td>2年</td> <td>4,600</td> <td>0</td> <td>55</td> <td>4,655円</td> </tr> <tr> <td>3年</td> <td>4,600</td> <td>0</td> <td>55</td> <td>4,655円</td> </tr> <tr> <td>4年</td> <td>4,600</td> <td>0</td> <td>55</td> <td>4,655円</td> </tr> <tr> <td>5年</td> <td>4,600</td> <td>7,000</td> <td>55</td> <td>11,655円</td> </tr> <tr> <td>6年</td> <td>4,600</td> <td>0</td> <td>55</td> <td>4,655円</td> </tr> </table> <p>1月分の振替日は10日(金)です。(再振替日は27日(月)です。) 未納者「0」にご協力願います。</p> </div>	学年	給食費	学年費	手数料	合計	1年	4,600	0	55	4,655円	2年	4,600	0	55	4,655円	3年	4,600	0	55	4,655円	4年	4,600	0	55	4,655円	5年	4,600	7,000	55	11,655円	6年	4,600	0	55	4,655円	<p><b>8</b> エネルギーkcal 529 たんぱく質g 19.6 塩分g 23.0</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>こめこパン</b> 黄</p> <p><b>ツナかぼちゃ</b> ツナフレーク 10 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 10 緑 ホールコーン 4 緑 しお 0.05 こしょう 0.01 マヨネーズ/エッグ 5.8 黄</p> <p><b>かぶのクリームに</b> ベーコン 10 赤 たまねぎ 34 緑 かぶ 20 緑 じゃがいも 30 黄 パイオン 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 10 赤 とうにゅうクリーム 5 赤 こしょう 0.02 しろワイン 1</p> <p><b>ピクルスサラダ</b> だいこん 25 緑 きゅうり 8.33 緑 にんじん 12.5 緑 こめこ 2.2 黄 りんごすず 1.8 しお 0.4 うすくちしょうゆ 0.4</p>	<p><b>9</b> 640 28.2 20.8</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ぶたどん</b> 黄 こめ 71 黄 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 いとごんにやく 30 あおなご 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 こいちしょうゆ 3.5 いりこだし 0.45</p> <p><b>とりにくのしおこうじやき</b> とりにく 50 赤 しおこうじ 2.5 さけ 0.3 みりん 0.3</p> <p><b>ブロッコリーのわかめ</b> ブロッコリー 40 緑 わかめ 5 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</p>	<p><b>10</b> 646 21.6 19.1</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>うみと はたけのサラダ</b> 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</p> <p><b>ポークカレーライス</b> こめ 50 黄 もちむぎ 15.4 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 パイオン 0.66 しお 0.1 こめカレーウ 13 黄</p> <p><b>ふくじんづけ</b> 15 緑</p> <p><b>ヨーグルト</b> 1 赤</p>
学年	給食費	学年費	手数料	合計																																		
1年	4,600	0	55	4,655円																																		
2年	4,600	0	55	4,655円																																		
3年	4,600	0	55	4,655円																																		
4年	4,600	0	55	4,655円																																		
5年	4,600	7,000	55	11,655円																																		
6年	4,600	0	55	4,655円																																		

**13** **せいじんのひ**

**ぎゅうにゅう** 赤  
**ちやめし**  
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

**とりにく** 10 赤  
きんときにんじん 10 緑  
だいこん 30 緑  
ほうれんそう 10 緑  
トック 15 黄  
しるみそ 10 赤  
かつおだし 1  
いりこだし 0.45

**にしんのこうみだれ**  
にしん 1 きれ 赤  
しお 0.05  
さけ 1  
しょうが 0.5 緑  
あおなご 4 緑  
りんごピューレ 6 緑  
さとう 2 黄  
こいちしょうゆ 2  
みりん 1  
でんぶん 0.3 黄

**にしめ**  
にんじん 12 緑  
ごぼう 12 緑  
れんこん 12 緑  
ほししいたけ 0.3 緑  
さといも 10 黄  
にんにく 4  
さとう 1.5 黄  
さけ 0.3  
みりん 0.5  
うすくちしょうゆ 2  
こいちしょうゆ 0.8  
いりこだし 0.45

**【正月献立】**



**14** 630 24.1 16.2

**ぎゅうにゅう** 赤  
**やさいスープ** 黄  
ポークウイナー 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  
パイオン 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

**ミニボールのケチャップソース**  
ミニボール 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  
パイオン 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  
こいちしょうゆ 0.5

**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  
レモン汁 0.8 緑  
うすくちしょうゆ 0.55  
しお 0.2  
こしょう 0.01

**【防災食】**  
緊急時の食事体験として「アルファ米」という米を使用しています。また、今日の献立を全て「バックアップ」ングとして耐熱ビニール袋での調理方法を給食時間

**15** 532 22.2 21.9

**ぎゅうにゅう** 赤  
**ことうばん** 黄

**ハンバーグ BBQソース**  
ハンバーグ 1 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

**スープカレー**  
ポークウイナー 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  
パイオン 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  
こめカレーウ 4 黄  
カレーこ 0.01

**ヨーグルト** 1 赤  
たまねぎ 40 緑  
にんじん 4 緑  
ホールコーン 4 緑  
マヨネーズ/エッグ 3.5 黄  
りんごすず 1  
さとう 2 黄  
レモン汁 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** 466 10.7 7.6

**ぎゅうにゅう** 赤  
**ごはん** 71 黄

**あげようざ** 2 赤 黄  
こめ 2 赤 黄  
あげあぶら 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  
ごまあぶら 0.2 黄

**【防災食】**  
緊急時の食事体験として「アルファ米」という米を使用しています。また、今日の献立を全て「バックアップ」ングとして耐熱ビニール袋での調理方法を給食時間

**17** 607 19.0 18.0

**ぎゅうにゅう** 赤  
**グリーンサラダ** 35 緑  
キャベツ 10 緑  
ブロッコリー 10 緑  
きゅうり 5 緑  
わふうドレッシング 6 黄

**【防災食】**  
緊急時の食事体験として「アルファ米」という米を使用しています。また、今日の献立を全て「バックアップ」ングとして耐熱ビニール袋での調理方法を給食時間

**20** 633 20.2 20.0

**ぎゅうにゅう** 赤  
**ひるぜんおこわ** 黄  
こめ 51.2 黄  
もちこめ 8 黄  
うすくちしょうゆ 4  
さけ 3.2  
ぶたにく 10 赤  
ほししいたけ 0.1 緑  
くり 10 黄  
にんじん 3 緑  
ごぼう 3 緑  
みりん 3.36  
こいちしょうゆ 2.06  
さけ 2.8  
あぶら 0.8 黄

**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  
でんぶん 1.5 黄

**【再現献立】**

**21** 557 24.1 17.1

**ぎゅうにゅう** 赤  
**ごはん** 71 黄

**かいらぎのみぞしる**  
わかめ 0.33 赤  
とうふ 30 赤  
たまねぎ 20 緑  
あおなご 2 緑  
みそ 8 赤  
かつおだし 1  
いりこだし 0.45

**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

**【再現献立】**

**22** 506 20.5 19.5

**ぎゅうにゅう** 赤  
**コッパン** 黄

**ハンバーグ BBQソース**  
ハンバーグ 1 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

**ヨーグルト** 1 赤  
たまねぎ 40 緑  
にんじん 4 緑  
ホールコーン 4 緑  
マヨネーズ/エッグ 3.5 黄  
りんごすず 1  
さとう 2 黄  
レモン汁 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

**23** 512 17.5 13.4

**ぎゅうにゅう** 赤  
**ごはん** 71 黄

**わかれスープ**  
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  
ちゅうかブイオン 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

**【生徒献立】**

**24** 598 25.7 16.8

**ぎゅうにゅう** 赤  
**ごはん** 71 黄

**ぶりだいこん**  
ぶり 25 赤  
だいこん 30 緑  
しょうが 0.2 緑  
さとう 2.4 黄  
みりん 1  
さけ 3  
こいちしょうゆ 2.4

**【生徒献立】**

**27** **振替休日**

**えいようさんしよく 栄養三色**  
赤...からだをつくる (たんぱく質・無機質)  
みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう  
緑...からだの調子をとのえる (ビタミン)  
き やさしいだもの・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

**28** 577 20.0 16.1

**ぎゅうにゅう** 赤  
**ごはん** 71 黄

**ハンバーグ BBQソース**  
ハンバーグ 1 赤  
あぶら 0.2 黄  
たまねぎ 5 緑  
にんじん 5 緑  
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

**【生徒献立】**

**29** 583 27.9 20.7

**ぎゅうにゅう** 赤  
**コッパン** 黄

**ブルーベリー**  
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  
パイオン 0.3  
あかワイン 1  
トマトピューレ 8  
トマトピューレ 1 緑  
トマトケチャップ 0.5  
こめひやうろく 5.6 黄  
ひやうろく 3 黄  
こしょう 0.02  
ウスターソース 0.4  
こいちしょうゆ 0.4  
こんぶパウダー 0.01 赤  
とんかつソース 0.4

**【給食週間】**

**30** 655 29.7 20.0

**ぎゅうにゅう** 赤  
**ごはん** 71 黄

**とりにくのうめやき**  
とりにく 50 赤  
ばいにく 2.1 緑  
こいちしょうゆ 2.1  
みりん 2.1

**【給食週間】**

**31** 782 29.7 30.0

**ぎゅうにゅう** 赤  
**ごはん** 71 黄

**とんかつ**  
とんかつ 1 赤 黄  
あげあぶら 黄  
さとう 2.25 黄  
ウスターソース 4.5  
とんかつソース 3.75  
トマトケチャップ 3.75

**【生徒献立】**

**生徒献立**

中学2年生の家庭科の授業で献立作成を学び、栄養を考えて作成しました。いろいろ個性あふれる献立の中から、各クラスで優秀賞に輝いた班の献立です。

24日(金) 2年2組 **【冬の味覚が大集合給食】**

28日(火) 2年1組 **【冬やさいもりもり給食】**

31日(金) 2年3組 **【中華風和風こんだて】**

※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ます。材料の重量は目安となります。