令和6年10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	育友会費	手数料	合計
小学校	1年	4,600	4,000	5,000	55	13,655円
	2年	4,600	5,500	5,000	55	15,155円
	3年	4,600	4,500	5,000	55	14,155円
	4年	4,600	7,000	5,000	55	16,655円
	5年	4,600	10,000	5,000	55	19,655円
	6年	4,600	12,000	5,000	55	21,655円

10月分の振替日は10日(木)です。(再振替日は28日(月)です。)
未納者「0」にご協力願います。

月 / 火 / 水 / 木 / 金

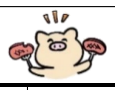
1（火）　エネルギーkcal 702　たんぱくしつg 27.2　ししつg 26.0

ぎゅうにゅう 赤

ぶたどん
- 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 0.5

さばのさっぱりに
- さば 1きれ 赤
- だしこんぶ 0.3
- にんにく 0.3 緑
- しょうが 1.6 緑
- りんごす 4
- さとう 3 黄
- さけ 6
- こいくちしょうゆ 3
- しろねぎ 6 緑

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



2（水）　575　24.0　19.6

ぎゅうにゅう 赤

コッペパン 黄

コーンポタージュ
- たまねぎ 50 緑
- にんじん 10 緑
- コーンクリーム 25
- ホールコーン 10 緑
- かぼちゃ 20 緑
- しろいんげんペースト 10 赤
- ブイヨン 0.8
- やさいだし 2.2
- マーガリン 1.3 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
- パセリ 0.03 緑
- こしょう 0.02
- 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

スパゲティソテー
- スパゲティ 29 黄
- たまねぎ 24 緑
- にんにく 0.16 緑
- あぶら 1.2 黄
- しお 0.12
- こしょう 0.01
- ブイヨン 0.1
- うすくちしょうゆ 1.5

3（木）　684　20.1　18.9

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

とんじる
- ぶたにく 20 赤
- あぶら 0.2 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

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

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

4（金）　569　20.3　16.8

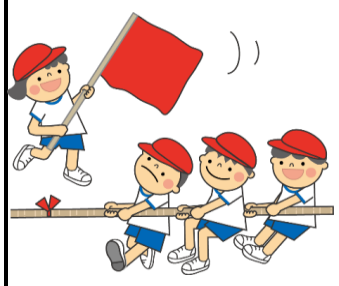
ぎゅうにゅう 赤

マーボーはるさめどん
- こめ 71 黄
- ぶたひきにく 25 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
- 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

しゅうまい
こめこしゅうまい 2こ 赤黄

世界の料理 焼売（中国）

7（月）



8（火）　619　19.3　18.6

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

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

ふくじんづけ 15 緑

9（水）　508　19.1　18.0

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

世界の料理 マカロニ（イタリア）

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

こめこマカロニサラダ
- ハム 4 赤
- こめこマカロニ 10 黄
- オリーブオイル 0.1 黄
- 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

10（木）　598　26.1　19.9

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 71 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 黄
- 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

とりにくのうめやき
- とりにく 50 赤
- ぱいにく 2.1 緑
- こいくちしょうゆ 2.1
- みりん 2.1

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

11（金）　609　21.7　19.4

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 71 黄

あげぎょうざ
- こめこぎょうざ 2こ 赤黄
- あげあぶら 黄

世界の料理 餃子（中国）

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

14（月）

スポーツの日

15（火）　602　22.7　21.6

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

ごもくじる
- ぶたにく 10 赤
- だいこん 30 緑
- にんじん 10 緑
- ほししいたけ 0.3 緑
- はくさい 37 緑
- あおねぎ 3 緑
- しお 0.1
- 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

16（水）　538　18.7　22.6

ぎゅうにゅう 赤

コッペパン 黄

フライドポテト
- じゃがいも 40 黄
- あげあぶら 黄
- しお 0.1

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
- 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

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

17（木）　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

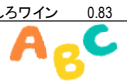
わかめスープ
- にんじん 5.83 緑
- もやし 5.83 緑
- ほししいたけ 0.3 緑
- えのきたけ 5.83 緑
- わかめ 0.33 赤
- ちゅうかブイヨン 1.5
- とんこつスープ 2.5
- しお 0.3
- こしょう 0.01
- うすくちしょうゆ 1.2
- さけ 0.5
- ごまあぶら 0.05 黄

18（金）　640　21.6　22.9

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 71 黄

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
- あぶら 4 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

ポテトサラダ
- じゃがいも 30 黄
- 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

21（月）　539　16.8　12.4

ヨーグルトドリンク 赤

ハヤシライス
- こめ 71 黄
- ぶたにく 25 赤
- にんにく 0.1 緑
- マーガリン 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

22（火）　572　20.7　14.5

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 71 黄

かんこくふうすきやき
- ぶたにく 20.8 赤
- ごまあぶら 0.3 黄
- にんにく 0.08 緑
- しょうが 0.16 緑
- えのきたけ 5.83 緑
- ごぼう 5 緑
- にんじん 12.5 緑
- たまねぎ 24 緑
- ニラ 4.17 緑
- はくさい 33.3 緑
- りんごピューレ 2.92 緑
- さとう 2.92 黄
- こいくちしょうゆ 6.67

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

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

23（水）　529　25.5　22.6

ぎゅうにゅう 赤

コッペパン 黄
くろまめきなこクリーム 1こ 黄

ミネストローネ
- ベーコン 10 赤
- あぶら 0.5 黄
- にんにく 0.1 緑
- たまねぎ 35 緑
- にんじん 5 緑
- キャベツ 30 緑
- パセリ 0.03 緑
- ブイヨン 0.8
- 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
- うすくちしょうゆ 0.1

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

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
- わふうドレッシング 6 黄

24（木）　575　22.4　15.2

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

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

たまねぎのみそしる
- えのきたけ 5 緑
- にんじん 10 緑
- たまねぎ 30 緑
- だいこん 10 緑
- あおねぎ 2 緑
- みそ 8 赤
- かつおだし 1
- いりこだし 0.45

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

25（金）　509　17.8　12.8

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 71 黄

はるさめスープ
- わかめ 0.5 赤
- はるさめ 4 黄
- チンゲンサイ 20 緑
- たまねぎ 30 緑
- にんじん 5 緑
- ほししいたけ 0.2 緑
- とんこつスープ 2.5
- ちゅうかブイヨン 1.5
- うすくちしょうゆ 0.7
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- ごまあぶら 0.1 黄

テジプルコギ
- ぶたにく 25 赤
- さけ 0.2
- にんにく 0.1 緑
- あぶら 0.2 黄
- にんじん 5 緑
- たまねぎ 15 緑
- ニラ 1 緑
- りんごピューレ 0.5 緑
- はっちょうみそ 0.9 赤
- レモンじる 0.16 緑
- こいくちしょうゆ 1.5

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

28（月）　658　27.4　20.5

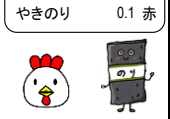
ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 71 黄

ぶたじゃが
- ぶたにく 25 赤
- あぶら 1.06 黄
- こんにゃく 15
- にんじん 10 緑
- じゃがいも 60 黄
- たまねぎ 40 緑
- ほししいたけ 0.99 緑
- さとう 3.5 黄
- みりん 0.7
- うすくちしょうゆ 4
- こいくちしょうゆ 3
- さけ 1
- いりこだし 0.45

とりにくのしおこうじやき
- とりにく 50 赤
- しおこうじ 2.5
- さけ 0.3
- みりん 0.3

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



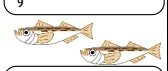
29（火）　525　17.0　13.1

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

はたはたのなんばんづけ
はたはた(こなつき) 2ひ 赤黄
- あげあぶら 黄
- あおねぎ 3.6 緑
- さとう 2.4 黄
- うすくちしょうゆ 3.6
- す



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

30（水）　510　17.5　21.4

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
- にんにく 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

かぼちゃのコロッケ
かぼちゃコロッケ 1こ 黄緑
あげあぶら 黄

きのこソテー
- ベーコン 5 赤
- あぶら 0.2 黄
- にんにく 0.1 緑
- エリンギ 7.5 緑
- しめじ 7.5 緑
- ほうれんそう 20 緑
- うすくちしょうゆ 1
- しお 0.1
- こしょう 0.01

31（木）　762　23.3　28.5

ぎゅうにゅう 赤

オムライスふう
- こめ 67 黄
- しお 0.7
- トマトケチャップ 5
- トマトピューレ 3 緑
- ブイヨン 0.9
- マーガリン 2.38 黄
- ベーコン 5 赤
- ミックスベジタブル 5 緑

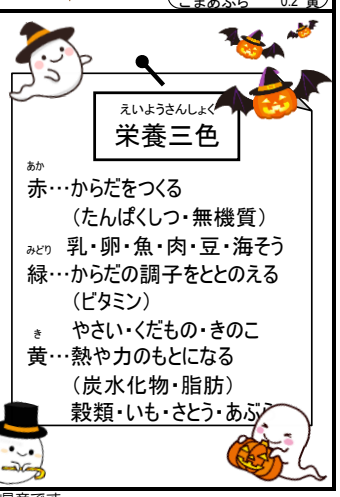
オムレツ 1こ 赤

トマトケチャップ 1こ

ツナポテト
- ツナフレーク 10 赤
- じゃがいも 30 黄
- えだまめ 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

グリーンポタージュ
- ハム 8 赤
- たまねぎ 29 緑
- ほうれんそうペースト 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
- マーガリン 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

ブラウニー 1こ 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）
緑（みどり）…からだの調子をととのえる
（ビタミン）
黄（き）…熱や力のもとになる
（炭水化物・脂肪）
やさい・くだもの・きのこ
穀類・いも・さとう・あぶら

※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。