令和8年12月　給食献立表　兵庫教育大学附属小学校

より安全な学校給食を提供するために、ホームページに「令和8年度成分表」を掲載しています。「給食献立表」を確認いただくとともに、「成分表」もあわせて確認ください。ご不明な点がありましたら栄養教諭までお問い合わせください。

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

月	火	水	木	金
	1　エネルギーkcal 657　たんぱくしつg 27.3　ししつg 25.2 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 **ひじきふりかけ** 1こ 赤 **ぼたんなべ** いのしし 23 赤 あぶら 0.2 黄 しょうが 0.2 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 だいこん 10 緑 はくさい 20 緑 あおねぎ 4 緑 かつおだし 0.6 いりこだし 0.45 みりん 1 さけ 0.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 しろみそ 4 赤 はっちょうみそ 5 赤 **さばのさっぱりに** さば 1きれ 赤 だしこんぶ 0.3 赤 にんにく 0.2 緑 しょうが 1.2 緑 りんごす 3.2 さとう 2.4 黄 さけ 4.8 こいくちしょうゆ 2.4 しろねぎ 6 緑 **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	**2**　668　25.3　32.0 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 **ミネストローネ** ボロニアたんざく 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 **ミートボールのげんまいチーズやき** ミートボール 42 赤 たまねぎ 10 緑 ブロッコリー 8 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 3 緑 マヨネーズノンエッグ 2.8 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 げんまいチーズ 8 黄 こめこパンこ 1.2 黄 **ピクルスサラダ** だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 12.5 緑 さとう 2.52 黄 りんごす 2.06 しお 0.45 うすくちしょうゆ 0.45	**3**　546　19.0　16.9 ぎゅうにゅう 赤 **けいはん** こめ 71 黄 とりにく 20 赤 ほししいたけ 0.4 緑 たまねぎ 8 緑 にんじん 5 緑 あおねぎ 3 緑 だしこんぶ 0.5 かつおだし 1 いりこだし 0.45 うすくちしょうゆ 4 しお 0.3 みりん 0.5 **きんしたまご** 10 赤 **たこやき** たこやき 1こ 赤黄 あげあぶら 黄 **ごまあえ** キャベツ 30 緑 ほうれんそう 17 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	**4**　668　21.4　16.8 ぎゅうにゅう 赤 **ミートソースどん** こめ 71 黄 ぶたひきにく 26 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 にんにく 0.2 緑 ローリエ 0.01 オリーブオイル 0.2 黄 だいずミート 4.5 赤 しお 0.4 こしょう 0.01 トマトみずに 20 緑 トマトケチャップ 15 ウスターソース 0.5 こいくちしょうゆ 1 ブロッコリー 20 緑 こんぶパウダー 0.02 赤 みりん 0.21 さとう 0.29 黄 うすくちしょうゆ 1 **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 **フルーツゼリー** みかん 20 緑 パイナップル 20 緑 もも 20 緑 カクテルゼリー 18 黄 レモンじる 0.72 緑 サイダー 11.2 黄 さとう 4 黄
7　691　29.0　18.3 ぎゅうにゅう 赤 **たいめし** こめ 71 黄 たい 24.8 赤 しお 0.65 さけ 1.94 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 4.5 こんぶパウダー 0.02 赤 **いかのしょうがに** しょうが 0.3 緑 にんじん 15 緑 だいこん 40 緑 あつあげ 15 赤 いか 30 赤 さけ 0.2 さといも 30 黄 えだまめ 4 緑 こんぶパウダー 0.03 赤 いりこだし 0.45 さけ 0.7 みりん 1 さとう 2.5 黄 こいくちしょうゆ 4.5 **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 8 緑 はくさい 45 緑 こまつな 10 緑 きざみこんぶ 2.24 赤 みりん 0.8 うすくちしょうゆ 0.47	**8**　798　30.3　29.2 ぎゅうにゅう 赤 **ガパオライス** こめ 71 黄 ぎゅうひきにく 30 赤 ぶたひきにく 30 赤 にんにく 0.3 緑 あぶら 0.3 黄 たまねぎ 40 緑 ピーマン 4 緑 さとう 0.8 黄 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 オイスターソース 1.5 しお 0.2 こしょう 0.02 バジル 0.05 緑 さけ 0.7 でんぷん 0.1 黄 **オムレツ** 1こ 赤 **みかんゼリー** 1こ 黄 **コーンスープ** ボロニアたんざく 10 赤 コーンクリーム 16.7 黄 ホールコーン 8.33 緑 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 **もちむぎサラダ** もちむぎ 4.5 黄 チキンハム 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 レモンじる 0.8 緑 うすくちしょうゆ 0.55 しお 0.2 こしょう 0.01	**9**　514　22.3　20.2 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 **とりにくのオレンジソース** とりにく 50 赤 しお 0.2 こしょう 0.02 あぶら 0.2 黄 マーマレード 6 黄 こいくちしょうゆ 2.2 あかワイン 0.5 でんぷん 0.15 黄 **コールスローサラダ** チキンハム 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 1.5 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	**10**　605　19.4　21.8 ぎゅうにゅう 赤 **はんりょうごはん** こめ 71 黄 **あじつきのり** 1こ 赤 **ごまだんご** ごまだんご 1こ 赤黄 あげあぶら 黄 **ジャージャーめん** こめこちゅうかめん 36 黄 あぶら 2 黄 ぶたひきにく 30 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 8 緑 たけのこ 10 緑 しろねぎ 10 緑 ちゅうかブイヨン 0.4 さとう 2 黄 さけ 0.5 しお 0.05 はっちょうみそ 2 赤 こいくちしょうゆ 3.5 でんぷん 0.5 黄 ごまあぶら 0.2 黄 とんこつスープ 2.5	**11**　763　31.1　25.1 ぎゅうにゅう 赤 **もずくどん** こめ 71 黄 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 15 赤 あぶら 0.2 黄 しょうが 0.2 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 20 緑 ピーマン 8 緑 ホールコーン 4 緑 だいずミート 3 赤 もずく 0.6 赤 さけ 0.5 さとう 1.5 黄 みりん 3 こいくちしょうゆ 6 でんぷん 0.5 黄 **いちごクレープ** 1こ 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 緑 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 **さかなうどん** かまぼこめん 30 赤 ツナフレーク 8 赤 きゅうり 10 緑 にんじん 3.5 緑 しょうが 0.2 緑 かつおぶし 0.2 赤 きざみこんぶ 1 赤 うすくちしょうゆ 0.3
14　643　23.4　19.9 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 0.1 さけ 1.94 うすくちしょうゆ 3.4 こんぶパウダー 0.04 赤 えだまめ 10 緑 せんちゃ 0.94 緑 **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 **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 **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	**15**　731　26.1　25.6 ぎゅうにゅう 赤 **マーボーはるさめどん** こめ 71 黄 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 15 黄 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 だいずミート 5 赤 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 **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 **こめこしゅうまい** 2こ 赤黄 **とうにゅうプリンタルト** 1こ 赤黄	**16**　540　24.1　20.5 ぎゅうにゅう 赤 **こくとうパン** 黄 **はくさいのクリームシチュー** ボロニアたんざく 10 赤 たまねぎ 34 緑 はくさい 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 **ぼらのエスカベッシュ** ぼら 1きれ 赤 でんぷん 2.7 黄 あげあぶら 2.1 黄 オリーブオイル 0.2 黄 にんにく 0.01 緑 たまねぎ 5 緑 トマトみずに 5 緑 トマトケチャップ 3 ローリエ 0.01 りんごす 0.4 さとう 0.3 黄 しお 0.1 **ハムのマリネサラダ** チキンハム 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	**17**　いちご 600　17.1　14.0 チョコ 600　17.2　14.0 にゅうさんきんいんりょう 赤 **チキンライス** こめ 67 黄 とりにく 8 赤 とうにゅうバター 0.63 黄 ミックスベジタブル 5 緑 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 **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 **ハンバーグチーズふうソース** もみのきハンバーグ 1こ 赤 あぶら 0.2 黄 げんまいチーズ 8 黄 とうにゅうクリーム 4 赤 とうにゅうバター 0.25 黄 **こめこマカロニサラダ** チキンハム 4 赤 こめこマカロニ 10 黄 なたねあぶら 0.1 黄 にんじん 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 **こめこケーキ** ホワイトorチョコ 1こ 黄	**18**　670　22.6　22.0 ぎゅうにゅう 赤 **キーマカレーライス** こめ 71 黄 ぎゅうひきにく 30 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 だいずミート 4 赤 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
21　657　28.3　19.1 ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** こめ 71 黄 **のりふりかけ** 1こ 赤 **チキンのトマトに** とりにく 25 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 **いかのBBQソース** いか 50 赤 しろワイン 0.77 しお 0.22 こしょう 0.02 でんぷん 3 黄 あげあぶら 黄 うすくちしょうゆ 1.93 さけ 1.43 さとう 1.39 黄 しろねぎ 3.63 緑 しょうが 0.77 緑 にんにく 0.13 緑 りんごピューレ 3.76 緑 **はくとうサラダ** チキンハム 10 赤 キャベツ 10 緑 ホールコーン 5 緑 こまつな 15 緑 す 1.5 ももジャム 3 黄 なたねあぶら 1.5 黄 うすくちしょうゆ 0.9 こしょう 0.03	**22**　631　18.1　12.0 ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** こめ 71 黄 **にこみうどん** ぶたにく 10 赤 ほししいたけ 0.5 緑 かまぼこ 3 赤 にんじん 10 緑 はくさい 25 緑 だいこん 10 緑 こめこうどん 20 黄 あおねぎ 5 緑 かつおだし 0.6 いりこだし 0.45 みりん 1 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.5 **ゆずゼリー** 1こ 黄緑 **かぼちゃとなすのいために** ぶたひきにく 8 赤 かぼちゃ 30 緑 なす 20 緑 あぶら 0.5 黄 さとう 2 黄 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2.86 でんぷん 0.8 黄 **ぽんずあえ** えのきたけ 5 緑 はくさい 40 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.5 しお 0.4 ゆずじる 0.83 緑 お昼の時間が長い!? **冬至献立**	Merry Christmas! **諸会費** 小学校 学年 / 給食費 / PTA会費 / 学年費 / 手数料 / 合計 1年　6,600　2,000　5,000　55　13,655円 2年　6,600　2,000　4,000　55　12,655円 3年　6,600　2,000　0　55　8,655円 4年　6,600　2,000　1,000　55　9,655円 5年　6,600　2,000　8,000　55　16,655円 6年　6,600　2,000　12,000　55　20,655円 **12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。**	

※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。