令和8年11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」を掲載していますので、「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。

月	火	水	木	金
2 エネルギーkcal 609 / たんぱくしつg 21.4 / ししつg 17.6 **ぎゅうにゅう** 赤 **ごはん** こめ 97 黄 **しゃけふりかけ** 1こ 赤 **こんさいのみそしる** だいこん 30 緑 にんじん 8 緑 ごぼう 5 緑 たまねぎ 10 緑 ほししいたけ 0.1 緑 あおねぎ 2 緑 みそ 8 赤 かつおだし 1 いりこだし 0.45 **ちくわのいそべあげ** やきちくわ 45 赤 あおのり 0.1 赤 こめこ 6.75 黄 しお 0.1 さけ 0.5 あぶら 黄 **やさいのおかかあえ** キャベツ 25 緑 ほうれんそう 7 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	**3** **文化の日**	**4** 568 / 26.8 / 26.5 **ぎゅうにゅう** 赤 **こめこパン** 黄 **ABCスープ** チキンハム 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 **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 **ブロッコリーとツナのサラダ** ツナフレーク 10 赤 ブロッコリー 38 緑 にんじん 5.5 緑 なたねあぶら 1 黄 さとう 0.6 黄 ばいにく 1.47 緑 うすくちしょうゆ 0.55 しお 0.1 こしょう 0.01	**5** 563 / 24.1 / 15.5 **ぎゅうにゅう** 赤 **こぎつねごはん** こめ 65 黄 さけ 1.55 うすくちしょうゆ 3.28 あぶらあげ 5 赤 やきちくわ 9 赤 にんじん 5 緑 みつば 1 緑 しょうが 0.15 緑 うすくちしょうゆ 1.9 さとう 1.43 黄 みりん 0.05 こんぶパウダー 0.02 赤 **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 **ぶたにくのしょうがいため** ぶたにく 30 赤 しょうが 0.5 緑 たまねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 にんじん 4 緑 あぶら 0.2 黄 さけ 0.7 みりん 0.7 さとう 0.03 黄 こいくちしょうゆ 2.5 **じゃこあえ** ちりめん 3 赤 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	**6** 620 / 20.5 / 19.2 **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 チンゲンさい 40 緑 ちゅうかブイヨン 0.8 さとう 0.05 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 **れんこんチップス** れんこん 40 緑 でんぷん 2 黄 あげあぶら 黄 しお 0.1 **はるさめサラダ** チキンハム 4 赤 きゅうり 20 緑 にんじん 8 緑 はるさめ 4 黄 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
9 683 / 28.7 / 24.0 **ぎゅうにゅう** 赤 **ごはん** こめ 71 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 **こめこしゅうまい** 2こ 赤 黄 **ちゅうかサラダ** チキンハム 8 赤 にんじん 8 緑 しめじ 8 緑 ほうれんそう 40 緑 しろいりごま 0.3 黄 さとう 1.5 黄 しお 0.05 す 1.8 うすくちしょうゆ 3.4 ごまあぶら 0.1 黄 こんぶパウダー 0.01 赤	**10** 690 / 19.5 / 22.3 **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 **ごまあえ** キャベツ 30 緑 ほうれんそう 17 緑 こんぶパウダ 0.01 緑 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 **カスタードクレープ** 1こ 黄 **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 **のっぺいじる** とりにく 8.3 赤 だいこん 25 緑 にんじん 8 緑 とうふ 16.6 赤 さといも 8.5 黄 あおねぎ 2.5 緑 かつおだし 1.19 いりこだし 0.45 だしこんぶ 0.11 みりん 0.42 うすくちしょうゆ 3.5 でんぷん 0.6 黄	**11** 533 / 23.4 / 20.0 **ぎゅうにゅう** 赤 **コッペパン** 黄 いちごジャム 1こ 黄 **ボロニアピザ** ボロニアソーセージ 1こ 赤 オリーブオイル 0.1 黄 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 4 緑 ブイヨン 0.05 トマトピューレ 5 緑 トマトケチャップ 4 さとう 0.75 黄 げんまいチーズ 8 赤 **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 **ツナサラダ** ツナフレーク 20 赤 キャベツ 13 緑 にんじん 9 緑 なたねあぶら 1 黄 さとう 0.6 黄 ばいにく 0.8 緑 うすくちしょうゆ 0.55 しお 0.1 こしょう 0.01	**12** 623 / 25.6 / 23.3 **ぎゅうにゅう** 赤 **さつまいもごはん** こめ 65 黄 さつまいも 15 黄 しお 1.2 さけ 1.94 こんぶパウダー 0.02 赤 **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 赤 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 **さばのしおやき** さば 1きれ 赤 しお 0.3 **ちくわのいそべあえ** やきちくわ 12 緑 きゅうり 10 緑 もやし 28 緑 あおのり 0.08 赤 さとう 0.36 黄 しお 0.18 うすくちしょうゆ 1.8 こんぶパウダー 0.01 赤	**13** 592 / 21.0 / 20.6 **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** とうふ 30 赤 だいこん 20 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 0.46
16 625 / 22.0 / 14.1 **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 **ヨーグルト** 1こ 赤 **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 50 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	**17** 595 / 21.7 / 18.9 **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 **てづくりふりかけ** かつおがら 1.43 だしこんぶ 0.13 さとう 0.59 黄 こいくちしょうゆ 0.72 **とりのレモンがけ** とりにく 54 赤 しお 0.36 こしょう 0.04 さけ 1.08 みりん 1.08 でんぷん 3.24 黄 あげあぶら 赤 レモンじる 0.32 緑 さとう 1.63 黄 うすくちしょうゆ 2.98 **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	**18** 572 / 25.4 / 19.8 **ぎゅうにゅう** 赤 **パインパン** 黄 **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 **たらのBBQソース** たら 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 **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 ノンエッグマヨネーズ 4.2 黄	**19** 533 / 17.8 / 12.4 **ヨーグルトドリンク** 赤 **ハヤシライス** こめ 50 黄 もちむぎ 15.4 黄 ぎゅうにく 25 赤 にんにく 0.1 緑 とうにゅうバター 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 **ハムのマリネサラダ** チキンハム 10 赤 キャベツ 25 緑 ホールコーン 10 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 **ブラウニー** 1こ 黄	**20** 651 / 27.0 / 17.3 **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 **あじのなんばんづけ** こあじ 45 赤 あげあぶら 黄 あおねぎ 2 緑 さとう 3.6 黄 うすくちしょうゆ 2.4 す 3.6 **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 **ブロッコリーのおかかあえ** ブロッコリー 40 赤 にんじん 5 こんぶパウダー 0.01 みりん 0.42 さとう 0.58 うすくちしょうゆ 2 黄 かつおぶし 0.2 赤
23 **勤労感謝の日**	**24** 646 / 21.9 / 18.0 **ぎゅうにゅう** 赤 **ごはん** こめ 71 黄 **にくだんごのあまずあん** ミートボール 42 赤 しょうが 0.1 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 5 緑 ピーマン 10 緑 ほししいたけ 0.2 緑 こいくちしょうゆ 1.88 さとう 1.35 黄 さけ 0.96 す 2.42 ちゅうかブイヨン 0.5 トマトケチャップ 2.17 でんぷん 0.96 黄 あぶら 0.5 黄 **コーンスープ** ベーコン 10 赤 コーンクリーム 16.7 緑 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 **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 **スイートポテト** 1こ 黄	**25** 728 / 23.2 / 32.5 **ぎゅうにゅう** 赤 **こくとうパン** 黄 **さつまいものポタージュ** チキンハム 8 赤 たまねぎ 29 緑 にんじん 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 とうにゅうバター 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 **ソースカツ** とんかつ 1こ 赤 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 **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 ホールコーン 5.5 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 ノンエッグマヨネーズ 6 黄	**26** 638 / 26.2 / 21.4 **ぎゅうにゅう** 赤 **ぎゅうどん** こめ 71 黄 ぎゅうにく 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 0.45 **とりの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 **おひたし** にんじん 5 緑 はくさい 35 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	**27** 594 / 13.0 / 11.6 にゅうさんきんいんりょう 赤 **ビーフカレーライス** こめ 71 黄 ぎゅうにく 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 りんごピューレ 13.98 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 **ふくじんづけ** 15 緑 **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 **みかんゼリー** 1こ 黄
30 656 / 23.9 / 23.6 **ぎゅうにゅう** 赤 **ごはん** こめ 71 黄 **あじつけのり** 1こ 赤 **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 6 緑 あおねぎ 3 緑 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 **とりのからあげ** とりにく 45 赤 しょうが 0.17 緑 にんにく 0.1 緑 さけ 0.17 みりん 0.44 こいくちしょうゆ 4.44 でんぷん 4.86 黄 あげあぶら 黄 **さつまいもとブロッコリーのサラダ** チキンハム 8 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 ノンエッグマヨネーズ 4.5 黄	**諸会費** 小学校 学年 / 給食費 / 学年費 / 手数料 / 合計 1年 6,600 5,000 55 11,655円 2年 6,600 4,000 55 10,655円 3年 6,600 5,000 55 11,655円 4年 6,600 7,000 55 13,655円 5年 6,600 8,000 55 14,655円 6年 6,600 12,000 55 18,655円 **11月分の振替日は10日(火)です。(再振替日は26日(木)です。)** **未納者「0」にご協力願います。**	えいようさんしょく **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

※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。