令和8年6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」と各月分の「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。

## 月

### 1（エネルギーkcal 716 / たんぱくしつg 25.2 / ししつg 21.2）

**ぎゅうにゅう** 赤

**ごはん**
こめ 71 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

**ほうれんそうのナムル**
ほうれんそう 30 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

**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

**ヨーグルト** 1こ 赤

## 火

### 2（674 / 26.9 / 19.1）

**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 赤
せんちゃ 0.94 緑

**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

**とりだんごのてりやきだれ**
とりだんご 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

**キャベツのナムル**
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

## 水

### 3（635 / 22.7 / 29.5）

**ぎゅうにゅう** 赤

**あげパンくん**
コッペパン 1こ 黄
あげあぶら 黄
さとう 5 黄
きなこ 6 赤

**とりにくのトマトに**
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

**じゃがいものバターに**
じゃがいも 45 黄
たまねぎ 10 緑
とうにゅうバター 0.5 黄
しお 0.1
さとう 0.9 黄
こいくちしょうゆ 0.6
みりん 0.45
パセリ 0.01 緑

**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
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

## 木

### 4（641 / 21.9 / 19.1）

**ぎゅうにゅう** 赤

**ごはん**
こめ 71 黄

**おかかふりかけ** 1こ 赤

**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

**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

**きぐみサラダ**
かぼちゃ 30 緑
にんじん 4 緑
きピーマン 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

**ブルーベリー** 1ふくろ 緑

## 金

### 5（559 / 23.5 / 11.2）

**ぎゅうにゅう** 赤

**ごはん**
こめ 71 黄

**じゃがいものうまに**
こんにゃく 15 緑
にんじん 9.9 緑
じゃがいも 59.4 黄
たまねぎ 39.6 緑
あぶら 0.69 黄
さとう 3.86 黄
みりん 1.32
うすくちしょうゆ 2.5
こいくちしょうゆ 3
さけ 1.5
いりこだし 0.45

**あじのしおやき**
あじ 1きれ 赤
しお 0.3

**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

## 8

振替休日

## 9（594 / 20.7 / 20.3）

**ぎゅうにゅう** 赤

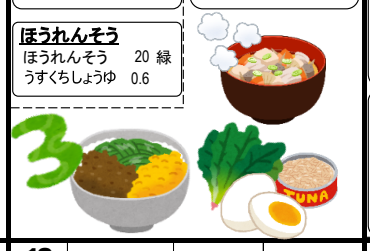
**3しょくどん**
こめ 71 黄

**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

**オムレツ** 1こ 赤

**ほうれんそう**
ほうれんそう 20 緑
うすくちしょうゆ 0.6

**けんちんじる**
こんにゃく 10 緑
さといも 20 黄
ほししいたけ 0.5 緑
にんじん 15 緑
ごぼう 10 緑
だいこん 25 緑
あおねぎ 3 緑
かつおだし 0.6
いりこだし 0.45
しお 0.1
みりん 0.43
うすくちしょうゆ 3.37
あぶら 0.2 黄




## 10（593 / 26.4 / 25.9）

**ぎゅうにゅう** 赤

**セルフホットドック**
コッペパン 黄

**しろウインナーケチャップソース**
しろウインナー 40 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

**やさいソテー**
キャベツ 30 緑
にんじん 5 緑
ホールコーン 10 緑
あぶら 1 黄
しお 0.1
うすくちしょうゆ 0.4

**ツナサラダ**
ツナフレーク 16.5 赤
キャベツ 11 緑
にんじん 5.5 緑
きゅうり 8.4 緑
なたねあぶら 1 黄
さとう 0.6 黄
ぱいにく 0.8 緑
うすくちしょうゆ 0.55
しお 0.1
こしょう 0.01

**ブロッコリーのクリームに**
ベーコン 10 赤
たまねぎ 34 緑
ブロッコリー 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

## 11（686 / 25.5 / 24.6）

**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 20 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

**あげぎょうざ**
こめこぎょうざ 2こ 赤黄
あげあぶら 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

## 12（701 / 14.3 / 16.8）

にゅうさんきんいんりょう 赤

**キーマカレーライス**
こめ 71 黄
ぎゅうひきにく 25 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

**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

**ふくじんづけ** 15 緑

**タルト**
とうにゅうプリン 1赤黄

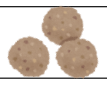
## 15（630 / 22.8 / 18.0）

**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

**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

**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 赤
こめこパンこ 1.2 黄



**あかぐみサラダ**
だいこん 25 緑
あかピーマン 8 緑
にんじん 12.5 緑
さとう 2.2 黄
りんごす 1.8
しお 0.4
うすくちしょうゆ 0.4

## 16（583 / 21.0 / 20.2）

**ぎゅうにゅう** 赤

**ごはん**
こめ 71 黄

**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

**さばのみそに**
さば 1きれ 赤
だしこんぶ 0.3
しょうが 1.2 緑
みそ 2 赤
しろみそ 1 赤
さとう 2 黄
さけ 3.5
しろねぎ 4 緑

**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

## 17（476 / 19.5 / 16.3）

**ぎゅうにゅう** 赤

**パインパン** 黄

**ミートこめこパスタ**
ぶたひきにく 10 赤
たまねぎ 15 緑
にんじん 3 緑
ピーマン 3 緑
あぶら 0.2 黄
にんにく 0.1 緑
こめこパスタ 8 黄
しお 0.15
こしょう 0.01
トマトケチャップ 4.8
トマトピューレ 9 緑
ウスターソース 0.9
とんかつソース 0.3

**オニオンスープ**
ベーコン 5 赤
オリーブオイル 0.2 黄
たまねぎ 35 緑
にんじん 5 緑
マッシュルーム 3 緑
キャベツ 15 緑
パセリ 0.02 緑
ブイヨン 1.2
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 0.5

**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 30 緑
にんじん 5.5 緑
きゅうり 8 緑
なたねあぶら 1 黄
さとう 0.6 黄
ぱいにく 1.47 緑
うすくちしょうゆ 0.55
しお 0.1
こしょう 0.01

## 18（525 / 17.8 / 12.3）

**ぎゅうにゅう** 赤

**ごはん**
こめ 71 黄

**コーンスープ**
ベーコン 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

**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

**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

## 19（687 / 22.6 / 21.5）

**ぎゅうにゅう** 赤

**ごはん**
こめ 71 黄

**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

**チーズふうインハンバーグ**
チーズふうインハンバーグ 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

**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

## 22（622 / 22.5 / 15.6）

ヨーグルトドリンク 赤

**ごはん**
こめ 71 黄

**しゅうまい**
こめこしゅうまい 2こ 赤黄

**はるさめサラダ**
ハム 4 赤
きゅうり 20 緑
にんじん 10 緑
はるさめ 4.5 黄
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 0.42 黄
しお 0.21
うすくちしょうゆ 2.13
す 1.07
ごまあぶら 0.11 黄

**すどり**
とりにく 45 赤
さけ 0.9
でんぷん 2.7 黄
あげあぶら 黄
ごまあぶら 0.2 黄
しょうが 0.1 緑
にんにく 0.1 緑
たまねぎ 30 緑
にんじん 20 緑
たけのこ 10 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
プラム 10 緑
ネクタリン 15 緑
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

## 23（667 / 29.3 / 21.1）

**ぎゅうにゅう** 赤

**だいこんのそぼろどん**
こめ 71 黄
ぶたひきにく 20 赤
にんにく 0.1 緑
しょうが 0.1 緑
あぶら 0.2 黄
たまねぎ 20 緑
にんじん 18 緑
だいこん 60 緑
だいずミート 1 赤
ちゅうかブイヨン 1.4
あおねぎ 3 緑
さけ 1
こいくちしょうゆ 2
みそ 0.8 赤
でんぷん 2 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 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

**じゃこまめ**
だいずみずに 30 赤
でんぷん 2.2 黄
あげあぶら 黄
ちりめん 4.4 赤
さとう 2.2 黄
うすくちしょうゆ 1.65
みりん 2.2
しろいりごま 0.5 黄

## 24（635 / 29.7 / 27.3）

**ぎゅうにゅう** 赤

**こめこパン** 黄

**ロヒ・ケイット**
しゃけ 20 赤
しろワイン 0.5
たまねぎ 30 緑
にんじん 15 緑
かぼちゃ 30 緑
ブイヨン 1
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

**ぎゅうにくのシチュー**
ぎゅうにく 50 赤
とうにゅうバター 0.5 黄
たまねぎ 25 緑
オールスパイス 0.01
しお 0.2
こしょう 0.01

**マッシュポテト**
じゃがいも 50 黄
とうにゅうバター 2.5 黄
とうにゅう 10 赤
とうにゅうクリーム 5 赤
しお 0.1
こしょう 0.01

**ブルーベリージャム** 1こ 黄

世界の料理
FINLAND（フィンランド）の料理を紹介するよ！

## 25（546 / 23.8 / 12.4）

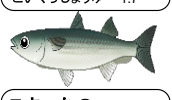
**ぎゅうにゅう** 赤

**ごはん**
こめ 71 黄

**あじつきのり** 1こ 赤

**ぱちじる**
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
パチ 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

**ぼらのうめこんぶに**
ぼら 1きれ 赤
ぱいにく 2 緑
きざみこんぶ 0.58 赤
さけ 4
みりん 2
さとう 2 黄
こいくちしょうゆ 1.7



**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

## 26（665 / 24.2 / 28.3）

**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

**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

**サーモンタルタル**
しゃけ（こなつき） 50 赤黄
あげあぶら 4 黄
す 1
さとう 0.5 黄
こしょう 0.01
きざみたまご 7 赤
マヨネーズノンエッグ 8 黄

**あおぐみサラダ**
こまつな 35 緑
ブロッコリー 10 緑
きゅうり 5 緑
なたねあぶら 1 黄
さとう 0.6 黄
す 0.6
ばいにく 1.6 緑
うすくちしょうゆ 1
こしょう 0.01

## 29（571 / 19.8 / 19.3）

**ぎゅうにゅう** 赤

**ハヤシライス**
こめ 50 黄
もちむぎ 15.4 黄
ぶたにく 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

**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

## 30（542 / 20.2 / 15.4）

**ぎゅうにゅう** 赤

**ごはん**
こめ 71 黄

**なすのみそしる**
なす 25 緑
たまねぎ 25 緑
キャベツ 15 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

**ぎゅうにくのピーマンいため**
ぎゅうにく 22 赤
あぶら 0.8 黄
にんにく 0.85 緑
しょうが 0.85 緑
にんじん 13.2 緑
ほししいたけ 1.65 緑
ピーマン 20 緑
たけのこ 12.7 緑
さけ 2.64
うすくちしょうゆ 1.67
こいくちしょうゆ 1.67
しお 0.2

**あおなのにびたし**
にんじん 10 緑
こまつな 35 緑
あぶらあげ 4 赤
こんぶパウダー 0.01 赤
いりこだし 0.2
みりん 0.9
さとう 0.5 黄
うすくちしょうゆ 2

**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

## 諸 会 費

| | 学年 | 給食費 | 育友会費 | 学年費 | 手数料 | 合計 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 小学校 | 1年 | 6,600 | 5,000 | 5,000 | 55 | 16,655円 |
| | 2年 | 6,600 | 5,000 | 6,000 | 55 | 17,655円 |
| | 3年 | 6,600 | 5,000 | 8,000 | 55 | 19,655円 |
| | 4年 | 6,600 | 5,000 | 7,000 | 55 | 18,655円 |
| | 5年 | 6,600 | 5,000 | 8,000 | 55 | 19,655円 |
| | 6年 | 6,600 | 5,000 | 12,000 | 55 | 23,655円 |

**6月分の振替日は10日(水)です。(再振替日は26日(金)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。