令和8年5月　給食献立表　兵庫教育大学附属小学校

諸会費

	学年	給食費	PTA会費	学年費	手数料	合計
小学校	1年	13,200	2,000	7,000	55	22,255円
	2年	13,200	2,000	6,500	55	21,755円
	3年	13,200	2,000	8,000	55	23,255円
	4年	13,200	2,000	7,000	55	22,255円
	5年	13,200	2,000	8,000	55	23,255円
	6年	13,200	2,000	12,000	55	27,255円

5月分の振替日は11日(月)です。(再振替日は26日(火)です。)
未納者「0」にご協力願います。

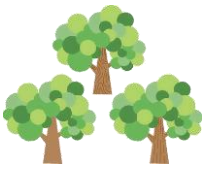
成分表

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

月

4 みどりの日



11　595　25.0　19.3

ぎゅうにゅう 赤
ミックスピラフ
こめ 67 黄
しお 0.7
カレーこ 0.35
ブイヨン 1.2
とうにゅうバター 0.63 黄
ツナフレーク 5 赤
ミックスベジタブル 5 緑

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

ぶたにくのりんごソース
ぶたにく 41.7 赤
しょうが 0.17 緑
にんにく 0.17 緑
たまねぎ 16.7 緑
あぶら 0.17 黄
りんごピューレ 5.83 緑
さとう 1.67 黄
こしょう 0.02
こいくちしょうゆ 3.33
レモンじる 0.83 緑

グリーンサラダ
キャベツ 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

12　541　27.3　15.0

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

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

あじのおろしだれ
あじ 1きれ 赤
だいこんおろし 20 緑
みりん 0.5
さとう 0.6 黄
うすくちしょうゆ 2.4

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

13　555　22.4　23.2

ぎゅうにゅう 赤
コッペパン 黄

チリコンカン
ぶたひきにく 20 赤
あぶら 0.5 黄
にんにく 0.2 緑
ひよこまめ 35 赤
たまねぎ 35 緑
にんじん 12 緑
さやいんげん 4 緑
トマトピューレ 5 緑
トマトケチャップ 2
トマトみずに 15 緑
こいくちしょうゆ 2
さとう 1.5 黄
ブイヨン 0.5
しお 0.15

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 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

14　676　19.4　19.4

ぎゅうにゅう 赤
ビーフカレーライス
こめ 71 黄

ぎゅうにく 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

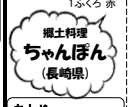
ふくじんづけ
15 緑

みかんゼリー
1こ 黄

15　601　19.2　20.4

ぎゅうにゅう 赤
はんりょうごはん
こめ 35.5 黄

あじつきのり
1ふくろ 赤



あわじたまねぎコロッケ
こめ 1こ 黄緑
あげあぶら 黄

ちゃんぽん
こめこちゅうかめん 36 黄
あぶら 2 黄

ぶたにく 16.7 赤
さけ 0.42
にんじん 8.4 緑
もやし 29.2 緑
かまぼこ 8.4 赤
チンゲンサイ 29.2 緑
ちゅうかブイヨン 2
とんこつスープ 2.5
こしょう 0.02
みりん 0.43
うすくちしょうゆ 2.18
ごまあぶら 0.5 黄
でんぷん 2.5 黄

18　685　23.2　25.8

にゅうさんきんいんりょう 赤
オムハヤシ
こめ 71 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
ご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

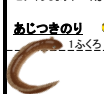
オムレツ
1こ 赤

かんきつサラダ
ハム 10 赤
キャベツ 35 緑
にんじん 5 緑
ホールコーン 5 緑
す 0.91
マーマレード 2 黄
なたねあぶら 1.3 黄
しお 0.26
こしょう 0.02

19　587　26.9　13.2

ぎゅうにゅう 赤
あなごめし
こめ 71 黄
しお 0.35
こいくちしょうゆ 1.77
こんぶパウダー 0.02 赤
あなご 30 赤
さとう 0.2 黄
みりん 7.5
こいくちしょうゆ 7.5

あじつきのり
1ふくろ 赤



おひたし
にんにく 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

はちじる
にんにく 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

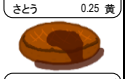
なすとピーマンのみそいため
ぶたにく 13.4 赤
さけ 0.33
こいくちしょうゆ 0.8
しょうが 1 緑
なす 25 緑
ピーマン 10 緑
あぶら 0.2 黄
みそ 4 赤
さとう 1.5 黄
さけ 0.5
みりん 0.3

20　474　16.8　19.0

ぎゅうにゅう 赤
こくとうパン 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

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



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

21　744　27.4　25.6

ぎゅうにゅう 赤
ミルメーク
ココア 1こ 黄

ごはん
こめ 71 黄

すきやき
ぎゅうにく 25 赤
あぶら 0.2 黄
いとこんにゃく 25 緑
たまねぎ 50 緑
にんじん 20 緑
ごぼう 10 緑
しろねぎ 12 緑
やきどうふ 20 赤
さとう 5.69 黄
みりん 1.54
こいくちしょうゆ 4
うすくちしょうゆ 4
さけ 1.54

さばのしおやき
さば 1きれ 赤
しお 0.3

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

22　654　22.4　23.6

ぎゅうにゅう 赤
ごはん
こめ 71 黄

しゃけふりかけ
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

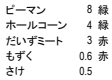
とりのレモンがけ
とりにく 45 赤
しお 0.3
こしょう 0.03
さけ 0.9
みりん 0.9
でんぷん 2.7 黄
あげあぶら 黄
レモンじる 0.32 緑
さとう 1.36 黄
うすくちしょうゆ 2.48

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

25　601　20.8　17.9

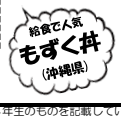
ぎゅうにゅう 赤
もずくどん
こめ 71 黄

ぶたひきにく 25 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



さといもフライ
さといも 45 黄
あげあぶら 黄
しお 0.1
あおのり 0.08 赤

のりのみそしる
にんじん 10 緑
たまねぎ 10 緑
キャベツ 20 緑
やきのり 0.2 赤
あおねぎ 3 緑
みそ 8 赤
かつおだし 1
いりこだし 0.45



26　566　21.4　15.7

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 8 緑
にんじん 6 緑
たけのこ 4 緑
ピーマン 4 緑
ほししいたけ 0.05 緑
こいくちしょうゆ 1.8
さとう 0.7 黄
さけ 2
す 1
ちゅうかブイヨン 0.5
トマトケチャップ 1
でんぷん 1 黄
あぶら 0.2 黄

コーンスープ
ベーコン 10 赤
コーンクリーム 16.7
ホールコーン 8.33 緑
しろねぎ 10.8 緑
ニラ 5
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

27　551　18.6　24.0

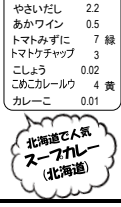
ぎゅうにゅう 赤
コッペパン 黄

くろまめきなこクリーム
1こ 黄

ツナポテト
ツナフレーク 10 赤
じゃがいも 30 黄
ホールコーン 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
ごめこパンこ 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

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
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
ごめこカレールウ 4 黄
カレーこ 0.01



28　606　27.0　18.4

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

とうふハンバーグ
とうふハンバーグ 1こ 赤
しお 0.05
さけ 1
たまねぎ 4 緑
りんごピューレ 5 緑
さとう 2 黄
こいくちしょうゆ 2
みりん 1
でんぷん 0.3 黄

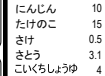
のっぺいじる
とりにく 8.3 赤
だいこん 25 緑
にんじん 8 緑
とうふ 16.6 赤
さといも 8.5 黄
あおねぎ 2.5 緑
かつおだし 1.19
いりこだし 0.45
だしこんぶ 0.11
みりん 0.42
うすくちしょうゆ 3.5
でんぷん 0.6 黄

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

29　615　26.9　18.4

ぎゅうにゅう 赤
ルーローはん
こめ 71 黄

ぶたにく 55 赤
しょうが 0.2 緑
にんにく 0.1 緑
あぶら 0.2 黄
たまねぎ 25 緑
にんじん 10 緑
たけのこ 15 緑
さけ 0.5
さとう 3.1 黄
こいくちしょうゆ 4
オイスターソース 2.3
こしょう 0.01
でんぷん 0.5 黄



フォー
とりにく 10 赤
さけ 0.5
にんにく 7 緑
えのきたけ 4 緑
ビーフン 4 緑
チンゲンサイ 20 緑
ちゅうかブイヨン 0.8
とんこつスープ 2.5
しお 0.2
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.9

かまぼこサラダ
かまぼこ 8 赤
きゅうり 10 緑
チンゲンサイ 40 緑
こんぶパウダー 0.1 赤
さとう 0.35
しお 0.2
うすくちしょうゆ 2
す 1
ごまあぶら 0.1 黄

※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。

金

1　エネルギーkcal 519　たんぱくしつg 19.0　しぼうg 9.1

ヨーグルトドリンク 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 5 緑
あおねぎ 3 緑
ふ 1 黄
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

てまきずし
こめ 71 黄
す 7.1 緑
さとう 2.2 黄
しお 0.47
うすくちしょうゆ 0.71
こんぶパウダー 0.01 赤

てまきのり
1ふくろ 赤

たまご
2こ 赤

かにかまぼこ
15 赤

ツナ
ツナフレーク 16 赤
きゅうり 5 緑
にんじん 5 緑
こしょう 0.01
マヨネーズノンエッグ 2 黄

こどものひデザート
メロンゼリー 1こ 黄

5　こどもの日

6　振替休日

8　651　24.5　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

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

キャベツやき
キャベツやき 1こ 赤黄緑
しお 0.05
さけ 1
たまねぎ 4 緑
りんごピューレ 5 緑
さとう 2 黄
こいくちしょうゆ 2
みりん 1
でんぷん 0.3 黄

もちむぎピーマン
ツナフレーク 10 赤
ピーマン 8 緑
キャベツ 25 緑
もちむぎ 4.17 黄
かつおぶし 0.1
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 0.58 黄
みりん 0.42
うすくちしょうゆ 2
ごまあぶら 0.1 黄