給食献立表

令和8年11月

兵庫教育大学附属中学校

月	火	水	木	金
2 振替休日	**3** 文化の日	**4** エネルギーkcal 626 / たんぱくしつg 29.8 / ししつg 24.6 いちごヨーグルトドリンク 赤 こめこパン 黄 **ABCスープ** チキンハム 5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 25 緑 しめじ 5 緑 ABCマカロニ 5 黄 パセリ 0.04 緑 ブイヨン 0.96 やさいだし 2.64 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.96 しろワイン 1 **ハンバーグBBQソース** ハンバーグ 1こ 赤 あぶら 0.24 黄 トマトケチャップ 6.9 ウスターソース 3.9 あかワイン 2.7 さとう 0.3 黄 **ブロッコリーとツナのサラダ** ツナフレーク 12 赤 ブロッコリー 45.6 緑 にんじん 6.6 緑 なたねあぶら 1.2 黄 さとう 0.72 黄 ばいにく 1.76 緑 うすくちしょうゆ 0.66 しお 0.12 こしょう 0.01	**5** エネルギーkcal 682 / たんぱくしつg 28.2 / ししつg 16.5 ぎゅうにゅう 赤 **こぎつねごはん** こめ 88.8 黄 さけ 1.86 うすくちしょうゆ 3.94 あぶらあげ 6 赤 やきちくわ 10.8 赤 にんじん 6 緑 みつば 1.2 緑 しょうが 0.18 緑 うすくちしょうゆ 2.28 さとう 1.72 黄 みりん 0.06 こんぶパウダー 0.02 赤 **たまねぎのみそしる** えのきたけ 6 緑 にんじん 12 緑 たまねぎ 36 緑 だいこん 12 緑 あおねぎ 2.4 緑 みそ 9.6 赤 かつおだし 1.2 いりこだし 0.54 **ぶたにくのしょうがいため** ぶたにく 36 赤 しょうが 0.6 緑 たまねぎ 24 緑 ピーマン 6 緑 にんじん 4.8 緑 あぶら 0.24 黄 さけ 0.84 みりん 0.84 さとう 0.04 黄 こいくちしょうゆ 3 **じゃこあえ** ちりめん 3.6 赤 にんじん 6 緑 はくさい 36 緑 こまつな 12 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 1.08 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.88	**6** 760 / 23.9 / 21.6 ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** こめ 97 黄 **にくだんごのちゅうかに** ミートボール 50.4 赤 ごまあぶら 1.2 黄 しょうが 0.12 緑 たまねぎ 36 緑 にんじん 18 緑 ほししいたけ 0.24 緑 チンゲンさい 48 緑 ちゅうかブイヨン 0.96 さとう 0.06 黄 さけ 0.48 しお 0.06 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4.2 でんぷん 0.72 黄 **れんこんチップス** れんこん 48 緑 でんぷん 2.4 黄 あげあぶら 黄 しお 0.12 **はるさめサラダ** チキンハム 4.8 赤 きゅうり 24 緑 にんじん 9.6 緑 はるさめ 4.8 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.48 黄 しお 0.24 うすくちしょうゆ 2.4 す 1.2 ごまあぶら 0.12 黄
9 857 / 34.9 / 28.2 ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** こめ 97 黄 **マーボーどうふ** ぶたひきにく 23.76 赤 ごまあぶら 2.4 黄 しょうが 0.26 緑 にんにく 0.6 緑 にんじん 11.9 緑 とうふ 118 赤 しろねぎ 9.24 緑 ニラ 2.4 緑 さとう 3.56 黄 うすくちしょうゆ 2.4 こいくちしょうゆ 3 みそ 2.38 赤 さけ 2.38 ちゅうかブイヨン 0.96 でんぷん 3 黄 **こめこしゅうまい** 3こ 赤 黄 **ちゅうかサラダ** チキンハム 9.6 赤 にんじん 9.6 緑 しめじ 9.6 緑 ほうれんそう 48 緑 しろいりごま 0.36 黄 さとう 1.8 黄 しお 0.06 す 2.16 うすくちしょうゆ 4.08 ごまあぶら 0.12 黄 こんぶパウダー 0.01 赤	**10** 806 / 22.0 / 24.0 ぎゅうにゅう 赤 **ちゃめし** こめ 97 黄 しお 0.78 さけ 2.33 うすくちしょうゆ 4.91 こんぶパウダー 0.02 赤 **ごまあえ** キャベツ 36 緑 ほうれんそう 20.4 緑 こんぶパウダ 0.01 緑 みりん 0.5 さとう 0.7 黄 うすくちしょうゆ 1.8 しろすりごま 0.96 黄 しろいりごま 0.96 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 9.96 赤 だいこん 30 緑 にんじん 9.6 緑 とうふ 19.9 赤 さといも 10.2 黄 あおねぎ 3 緑 かつおだし 1.43 いりこだし 0.54 だしこんぶ 0.13 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4.2 でんぷん 0.74 黄	**11** テスト期間	**12** テスト期間	**13** テスト期間
16 776 / 26.1 / 15.6 ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** こめ 97 黄 **フルーツサラダ** みかん 36 緑 パイナップル 36 緑 もも 30 緑 **ヨーグルト** 1こ 赤 **はっぽうさい** ぶたにく 36 赤 しょうが 0.24 緑 ほししいたけ 0.6 緑 もやし 18 緑 にんじん 18 緑 たまねぎ 36 緑 はくさい 60 緑 たけのこ 12 緑 ニラ 3.6 緑 きくらげ 0.36 緑 ごまあぶら 0.84 黄 ちゅうかブイヨン 0.96 さとう 0.48 黄 こしょう 0.04 さけ 0.48 うすくちしょうゆ 7.2 でんぷん 1.56 黄	**17** 721 / 24.4 / 21.3 ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** こめ 97 黄 **ばちじる** にんじん 7.2 緑 たまねぎ 24 緑 しろねぎ 6 緑 しょうが 0.5 緑 バチ 8.4 黄 うすくちしょうゆ 2.4 さけ 2.16 かつおだし 0.72 だしこんぶ 1.2 いりこだし 0.54 **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 0.38 緑 さとう 1.63 黄 うすくちしょうゆ 2.98 **のりあえ** もやし 40 緑 きゅうり 10 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.6 さとう 0.7 黄 うすくちしょうゆ 2.8 やきのり 0.12 赤	**18** 679 / 27.7 / 17.0 コーヒーぎゅうにゅう 赤 パインパン 黄 **スープカレー** ポークウインナー 12 赤 あぶら 0.6 黄 にんにく 0.12 緑 たまねぎ 0.42 緑 かぼちゃ 24 緑 にんじん 6 緑 ブロッコリー 12 緑 パセリ 0.04 緑 ブイヨン 0.36 やさいだし 2.64 あかワイン 0.6 トマトみずに 8.4 緑 トマトケチャップ 3.6 こしょう 0.02 こめこカレールウ 4.8 黄 カレーこ 0.01 **たらのBBQソース** たら 60 赤 しろワイン 0.92 しお 0.26 こしょう 0.03 でんぷん 3.6 黄 あげあぶら 黄 うすくちしょうゆ 2.32 さけ 1.72 さとう 1.67 黄 しろねぎ 4.36 緑 しょうが 0.92 緑 にんにく 0.16 緑 りんごピューレ 4.51 緑 **こめこマカロニサラダ** チキンハム 4.8 赤 こめこマカロニ 12 黄 なたねあぶら 0.12 黄 にんじん 4.8 緑 きゅうり 9.6 緑 ホールコーン 3.6 緑 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 5.04 黄	**19** 659 / 20.9 / 14.6 ヨーグルトドリンク 赤 **ハヤシライス** こめ 68.3 黄 もちむぎ 21 黄 ぎゅうにく 30 赤 にんにく 0.12 緑 とうにゅうバター 1.12 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 12 緑 マッシュルーム 12 緑 あかワイン 1.2 こしょう 0.02 トマトピューレ 1.2 緑 トマトケチャップ 1.2 トマトジュース 9.6 こめこハヤシルウ 12 黄 こめこデミグラスソース 4.8 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 とんかつソース 0.96 ウスターソース 0.6 **ハムのマリネサラダ** チキンハム 12 赤 キャベツ 30 緑 ホールコーン 12 緑 りんごす 1.68 なたねあぶら 1.2 黄 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 0.96 しお 0.24 こしょう 0.02 **ブラウニー** 1こ 黄	**20** 735 / 31.5 / 19.4 ぎゅうにゅう 赤 **わかめごはん** こめ 97 黄 わかめごはんのもと 3.48 赤 **あじのなんばんづけ** こあじ 54 赤 あげあぶら 黄 あおねぎ 2.4 緑 さとう 4.32 黄 うすくちしょうゆ 2.88 す 4.32 **とんじる** ぶたにく 24 赤 ごまあぶら 0.12 黄 にんじん 6 緑 だいこん 12 緑 ごぼう 6 緑 こんにゃく 4.8 緑 さつまいも 24 黄 あおねぎ 4.8 緑 かつおだし 0.72 いりこだし 0.54 みそ 9.6 赤 **ブロッコリーのおかかあえ** ブロッコリー 48 赤 にんじん 6 こんぶパウダー 0.01 みりん 0.5 さとう 0.7 うすくちしょうゆ 2.4 黄 かつおぶし 0.24 赤
23 勤労感謝の日	**24** 773 / 25.6 / 20.8 ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** こめ 97 黄 **にくだんごのあまずあん** ミートボール 50.4 赤 しょうが 0.12 緑 たまねぎ 36 緑 にんじん 24 緑 たけのこ 6 緑 ピーマン 12 緑 ほししいたけ 0.24 緑 こいくちしょうゆ 2.26 さとう 1.62 黄 さけ 1.15 す 2.9 ちゅうかブイヨン 0.6 トマトケチャップ 2.6 でんぷん 1.15 黄 あぶら 0.6 黄 **コーンスープ** ベーコン 12 赤 コーンクリーム 20 緑 ホールコーン 10 緑 しろねぎ 13 緑 ニラ 6 緑 しお 0.12 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.96 とんこつスープ 3 ちゅうかブイヨン 1.44 **バンサンスー** きゅうり 24 緑 にんじん 6 緑 もやし 30 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.48 黄 しお 0.24 うすくちしょうゆ 2.4 す 1.2 ごまあぶら 0.12 黄 **スイートポテト** 1こ 黄	**25** 836 / 25.8 / 32.0 マスカットヨーグルトドリンク 赤 こくとうパン 黄 **さつまいものポタージュ** チキンハム 9.6 赤 たまねぎ 34.8 緑 にんじん 12 緑 さつまいも 54 黄 しろいんげんペースト 12 赤 ブイヨン 1.44 やさいだし 2.64 とうにゅうバター 1.5 黄 こめこ 3 黄 とうにゅう 24 赤 とうにゅうクリーム 6 赤 こしょう 0.03 しろワイン 1.2 **ソースカツ** とんかつ 1こ 赤 あげあぶら 黄 さとう 2.7 黄 ウスターソース 5.4 とんかつソース 4.5 トマトケチャップ 4.5 **ごぼうサラダ** ツナフレーク 12 赤 ごぼう 24 緑 にんじん 6 緑 ホールコーン 66 緑 うすくちしょうゆ 1.2 す 0.61 さとう 0.37 黄 ねりごま 1.24 黄 しろいりごま 0.61 黄 ノンエッグマヨネーズ 7.2 黄	**26** 772 / 30.6 / 24.2 ぎゅうにゅう 赤 **ぎゅうどん** こめ 97 黄 ぎゅうにく 27.6 赤 たまねぎ 60 緑 にんじん 24 緑 ごぼう 12 緑 ほししいたけ 1.2 緑 いとこんにゃく 36 あおねぎ 3.6 緑 さけ 0.6 あぶら 1.8 黄 さとう 2.88 黄 みりん 1.92 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 4.2 いりこだし 0.54 **とりのくのしおこうじやき** とりにく 60 赤 しおこうじ 3 さけ 0.36 みりん 0.36 **おひたし** にんじん 6 緑 はくさい 42 緑 こまつな 12 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 1.08 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.88	**27** 735 / 16.4 / 14.0 にゅうさんきんいんりょう 赤 **ビーフカレーライス** こめ 97 黄 ぎゅうにく 36 赤 あぶら 2.38 黄 にんにく 0.24 緑 しょうが 0.6 緑 たまねぎ 70.2 緑 にんじん 13.2 緑 かぼちゃ 26.4 緑 りんごピューレ 2.38 緑 トマトケチャップ 3.56 ウスターソース 1.98 ブイヨン 0.79 しお 0.12 こめこカレールウ 15.6 黄 **うみとはたけのサラダ** ツナフレーク 12 赤 キャベツ 18 緑 にんじん 7.2 緑 ホールコーン 6 緑 ひじき 1.2 赤 あぶら 0.36 黄 うすくちしょうゆ 1.15 **みかんゼリー** 1こ 黄 **ふくじんづけ** 18 緑
30 798 / 28.2 / 26.9 ぎゅうにゅう 赤 **ごはん** こめ 97 黄 **あじつけのり** 1こ 赤 **すましじる** だいこん 24 緑 にんじん 6 緑 はくさい 36 緑 しめじ 7.2 緑 あおねぎ 3.6 緑 しお 0.06 みりん 0.52 うすくちしょうゆ 3.96 かつおだし 0.72 だしこんぶ 0.6 いりこだし 0.54 **とりのからあげ** とりにく 54 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.12 緑 さけ 0.2 みりん 0.53 こいくちしょうゆ 5.33 でんぷん 5.83 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 9.6 赤 さつまいも 24 黄 ブロッコリー 18 緑 たまねぎ 6 緑 しお 0.06 うすくちしょうゆ 0.84 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 5.4 黄	**諸会費** 中学校 学年 / 給食費 / PTA会費 / 生徒会費 / 学年費 / 手数料 / 合計 1年 / 7,000 / 650 / 200 / 7,852 / 55 / 15,757円 2年 / 7,000 / 650 / 200 / 6,480 / 55 / 14,385円 3年 / 7,000 / 650 / 200 / 6,500 / 55 / 14,405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。** **栄養三色** 赤…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…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…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	

※中学生の栄養価は１～３年生まで同一です。
※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。

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。