令和8年12月　給食献立表　兵庫教育大学附属中学校

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

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。

月

火

1
エネルギーkcal 833　たんぱくしつg 33.8　ししつg 31.9

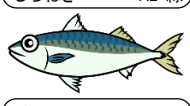
ぎゅうにゅう 赤

もちむぎごはん
こめ	68.3	黄
もちむぎ	21	黄

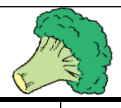
ひじきふりかけ 1こ 赤

ぼたんなべ
いのしし	27.6	赤
あぶら	0.24	黄
しょうが	0.24	緑
にんじん	6	緑
たまねぎ	30	緑
だいこん	12	緑
はくさい	24	緑
あおねぎ	4.8	緑
かつおだし	0.72	
いりこだし	0.54	
みりん	1.2	
さけ	0.6	
しお	0.24	
こいくちしょうゆ	0.6	
しろみそ	4.8	赤
はっちょうみそ	6	赤

さばのさっぱりに
さば	1きれ	赤
だしこんぶ	0.36	赤
にんにく	0.24	緑
しょうが	1.44	緑
りんごす	3.84	
さとう	2.88	黄
さけ	5.76	
こいくちしょうゆ	2.88	
しろねぎ	7.2	緑



ブロッコリーのおかかあえ
ブロッコリー	48	緑
にんじん	6	緑
こんぶパウダー	0.01	赤
みりん	0.5	
さとう	0.7	黄
うすくちしょうゆ	2.4	
かつおぶし	0.24	赤



水

2
753　27.6　29.9

いちごヨーグルトドリンク 赤

あげぱんくん
コッペパン	1こ	黄
あげあぶら		黄
さとう	6	黄
きなこ	7.2	赤



ミネストローネ
ポロニアたんざく	12	赤
あぶら	0.6	黄
にんにく	0.12	緑
たまねぎ	42	緑
にんじん	6	緑
キャベツ	36	緑
パセリ	0.04	緑
ブイヨン	0.96	
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	
うすくちしょうゆ	0.12	

ミートボールのげんまいチーズやき
ミートボール	50.4	赤
たまねぎ	12	緑
ブロッコリー	9.6	緑
にんじん	6	緑
ホールコーン	3.6	緑
マヨネーズノンエッグ	3.36	黄
しお	0.12	
こしょう	0.01	
げんまいチーズ	9.6	黄
こめこパンこ	1.44	黄



ピクルスサラダ
だいこん	30	緑
きゅうり	18	緑
にんじん	15	緑
さとう	3.02	黄
りんごす	2.47	
しお	0.54	
うすくちしょうゆ	0.54	



木

3
698　23.3　19.6

ぎゅうにゅう 赤

けいはん
こめ	97	黄

とりにく	24	赤
ほししいたけ	0.48	緑
たまねぎ	9.6	緑
にんじん	6	緑
あおねぎ	3.6	緑
だしこんぶ	0.6	
かつおだし	1.2	
いりこだし	0.54	
うすくちしょうゆ	4.8	
しお	0.36	
みりん	0.6	

きんしたまご 12 赤

たこやき
たこやき	2こ	赤黄
あげあぶら		黄



ごまあえ
キャベツ	36	緑
ほうれんそう	20.4	緑
こんぶパウダー	0.01	赤
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





金

4
817　24.8　18.6

ぎゅうにゅう 赤

ミートソースどん
こめ	97	黄

ぶたひきにく	31.2	赤
たまねぎ	36	緑
にんじん	18	緑
にんにく	0.24	緑
ローリエ	0.01	
オリーブオイル	0.24	黄
だいずミート	5.4	赤
しお	0.48	
こしょう	0.01	
トマトみずに	24	緑
トマトケチャップ	18	
ウスターソース	0.6	
こいくちしょうゆ	1.2	

ブロッコリー	24	緑
こんぶパウダー	0.02	赤
みりん	0.25	
さとう	0.35	黄
うすくちしょうゆ	1.2	

かぼちゃサラダ
かぼちゃ	36	緑
にんじん	4.8	緑
きゅうり	9.6	緑
ホールコーン	3.6	緑
しお	0.24	
こしょう	0.01	
マヨネーズノンエッグ	6	黄



フルーツゼリー
みかん	24	緑
パイナップル	24	緑
もも	24	緑
カクテルゼリー	21.6	黄
レモンじる	0.86	緑
サイダー	13.4	黄
さとう	4.8	黄



7
781　32.6　20.1

ぎゅうにゅう 赤

たいめし
こめ	85.2	黄
たい	29.7	赤
しお	0.78	
さけ	2.33	
みりん	0.72	
こいくちしょうゆ	5.4	
こんぶパウダー	0.02	赤

いかのしょうがに
しょうが	0.36	緑
にんじん	18	緑
だいこん	48	緑
あつあげ	18	赤
いか	36	赤
さけ	0.24	
さといも	36	黄
えだまめ	4.8	緑
こんぶパウダー	0.04	赤
いりこだし	0.54	
さけ	0.84	
みりん	1.2	
さとう	3	黄
こいくちしょうゆ	5.4	

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	9.6	緑
はくさい	54	緑
こまつな	12	緑
きざみこんぶ	2.69	赤
みりん	0.96	
うすくちしょうゆ	0.56	



8
943　34.8　32.6

ぎゅうにゅう 赤

ガパオライス
こめ 97 黄

ぎゅうひきにく	36	赤
ぶたひきにく	36	赤
にんにく	0.36	緑
あぶら	0.36	黄
たまねぎ	48	緑
ピーマン	4.8	緑
さとう	0.96	黄
みりん	1.8	
こいくちしょうゆ	4.2	
オイスターソース	1.8	
しお	0.24	
こしょう	0.02	
バジル	0.06	緑
さけ	0.84	
でんぷん	0.12	黄

オムレツ 1こ 赤

みかんゼリー 1こ 黄

コーンスープ
ポロニアたんざく	12	赤
コーンクリーム	20	黄
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	

もちむぎサラダ
もちむぎ	5.4	黄
チキンハム	9.6	赤
たまねぎ	12	緑
きゅうり	12	緑
ホールコーン	4.8	緑
なたねあぶら	1.2	黄
さとう	0.72	黄
レモンじる	0.96	緑
うすくちしょうゆ	0.66	
しお	0.24	
こしょう	0.01	

9
610　23.6　17.5

コーヒーぎゅうにゅう 赤

パインパン 黄

ジュリアンスープ
たまねぎ	42	緑
にんじん	12	緑
レタス	30	緑
パセリ	0.04	緑
ブイヨン	1.08	
やさいだし	2.64	
こしょう	0.02	
うすくちしょうゆ	1.44	
しろワイン	1	





とりにくのオレンジソース
とりにく	60	赤
しお	0.24	
こしょう	0.02	
あぶら	0.24	黄
マーマレード	7.2	黄
こいくちしょうゆ	2.64	
あかワイン	0.6	
でんぷん	0.18	黄

コールスローサラダ
チキンハム	6	赤
キャベツ	48	緑
にんじん	4.8	緑
ホールコーン	4.8	緑
マヨネーズノンエッグ	4.2	黄
りんごす	1.2	
さとう	1.8	黄
レモンじる	0.24	緑
こしょう	0.01	
こんぶパウダー	0.01	赤
マスタード	0.48	

10
694　21.8　23.8

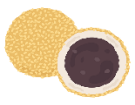
ぎゅうにゅう 赤

はんりょうごはん
こめ 48.5 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 43.2 黄
あぶら 2.4 黄

ぶたひきにく	36	赤
しょうが	0.24	緑
にんにく	0.24	緑
ほししいたけ	0.6	緑
にんじん	9.6	緑
たけのこ	12	緑
しろねぎ	12	緑
ちゅうかブイヨン	0.48	
さとう	2.4	黄
さけ	0.6	
しお	0.06	
はっちょうみそ	2.4	赤
こいくちしょうゆ	4.2	
でんぷん	0.6	黄
ごまあぶら	0.24	黄
とんこつスープ	3	



11
914　36.3　27.9

ぎゅうにゅう 赤

もずくどん
こめ 97 黄

ぎゅうひきにく	24	赤
ぶたひきにく	18	赤
あぶら	0.24	黄
しょうが	0.24	緑
たまねぎ	30	緑
にんじん	24	緑
ピーマン	9.6	緑
ホールコーン	4.8	緑
だいずミート	3.6	赤
もずく	0.72	赤
さけ	0.6	
さとう	1.8	黄
みりん	3.6	
こいくちしょうゆ	7.2	
でんぷん	0.6	黄

いちごクレープ 1こ 黄

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

さかなうどん
かまぼこめん	36	赤
ツナフレーク	9.6	赤
きゅうり	12	緑
にんじん	4.2	緑
しょうが	0.24	緑
かつおぶし	0.24	赤
きざみこんぶ	1.2	赤
うすくちしょうゆ	0.36	



14
794　27.4　22.5

ぎゅうにゅう 赤

りょくちゃめし
こめ	89.5	黄
もちむぎ	19	黄
しお	0.12	
さけ	2.33	
うすくちしょうゆ	4.08	
こんぶパウダー	0.05	赤
えだまめ	12	緑
せんちゃ	1.13	緑

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		黄
レモンじる	0.38	緑
さとう	1.63	黄
うすくちしょうゆ	2.98	



なめたけあえ
キャベツ	33.6	緑
ほうれんそう	9.6	緑
しめじ	12	緑
なめたけ	9.6	緑

15
893　31.5　29.0

ぎゅうにゅう 赤

マーボーはるさめどん
こめ 97 黄

ぎゅうひきにく	24	赤
ぶたひきにく	18	黄
はるさめ	4.8	黄
にんじん	5.2	緑
たまねぎ	36	緑
ほししいたけ	0.24	緑
はくさい	14	緑
あぶら	0.24	黄
しょうが	0.24	緑
にんにく	0.12	緑
ニラ	3.6	緑
だいずミート	6	赤
さとう	0.48	黄
はっちょうみそ	3.6	赤
さけ	4	
こいくちしょうゆ	2.16	
しお	0.1	
こめこ	1.2	黄

わかめスープ
にんじん	7	緑
もやし	7	緑
ほししいたけ	0.36	緑
えのきたけ	7	緑
わかめ	0.4	赤
ちゅうかブイヨン	1.8	
とんこつスープ	3	
しお	0.36	
こしょう	0.01	
うすくちしょうゆ	1.44	
さけ	0.6	
ごまあぶら	0.06	黄

こめこしゅうまい 3こ 赤黄



とうにゅうプリンタルト 1こ 赤黄

16
591　27.7　17.0

マスカットヨーグルトドリンク 赤

こくとうパン 黄

はくさいのクリームシチュー
ポロニアたんざく	12	赤
たまねぎ	40.8	緑
はくさい	24	緑
じゃがいも	36	黄
ブイヨン	1.2	
やさいだし	2.64	
とうにゅうバター	1.5	黄
こめこ	7.2	黄
とうにゅう	24	赤
とうにゅうクリーム	6	赤
こしょう	0.02	
しろワイン	1.2	



ぼらのエスカベッシュ
ぼら	1きれ	赤
でんぷん	3.24	黄
あげあぶら	2.52	黄
オリーブオイル	0.24	黄
にんにく	0.01	緑
たまねぎ	6	緑
トマトみずに	6	緑
トマトケチャップ	3.6	
ローリエ	0.01	
りんごす	0.48	
さとう	0.36	黄
しお	0.12	

ハムのマリネサラダ
チキンハム	12	赤
キャベツ	18	緑
ホールコーン	6	緑
きゅうり	18	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	

17
いちご 764　22.7　17.7
チョコ 764　22.8　17.7

にゅうさんきんいんりょう 赤

チキンライス
こめ	91.5	黄
とりにく	9.6	赤
とうにゅうバター	0.76	黄
ミックスベジタブル	6	緑
しお	0.84	
トマトケチャップ	6	
トマトピューレ	3.6	緑
ブイヨン	1.08	

ポトフ
ポークウインナー	12	赤
オリーブオイル	0.24	黄
にんじん	18	緑
たまねぎ	30	緑
キャベツ	36	緑
ブロッコリー	18	緑
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	1.08	
しろワイン	1	

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	0.24	黄
げんまいチーズ	9.6	黄
とうにゅうクリーム	4.8	赤
とうにゅうバター	0.3	黄

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	
マヨネーズノンエッグ	5.04	黄

こめこケーキ
ホワイトorチョコ 1こ 黄

18
820　26.7　24.9

ぎゅうにゅう 赤

キーマカレーライス
こめ 97 黄

ぎゅうひきにく	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
だいずミート	4.8	赤
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	



ふくじんづけ 18 緑



21
802　33.0　21.5

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 97 黄

のりふりかけ 1こ 赤

チキンのトマトに
とりにく	30	赤
あぶら	0.6	黄
にんにく	0.6	緑
たまねぎ	42	緑
にんじん	10	緑
かぼちゃ	30	緑
トマトピューレ	10.8	緑
トマトジュース	9.6	
トマトケチャップ	12	
ブイヨン	0.6	
こんぶパウダー	0.01	赤
さとう	0.3	黄
こしょう	0.02	
こいくちしょうゆ	0.36	
ウスターソース	0.84	
とんかつソース	0.84	
あかワイン	1	

いかのBBQソース
いか	60	赤
しろワイン	0.92	
しお	0.26	
こしょう	0.02	
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

はくとうサラダ
チキンハム	12	赤
キャベツ	12	緑
ホールコーン	6	緑
こまつな	18	緑
す	1.8	
ももジャム	3.6	黄
なたねあぶら	1.8	黄
うすくちしょうゆ	1.08	
こしょう	0.04	

22
757　21.3　13.1

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 97 黄

にこみうどん
ぶたにく	12	赤
ほししいたけ	0.6	緑
かまぼこ	3.6	赤
にんじん	12	緑
はくさい	30	緑
だいこん	12	緑
こめこうどん	24	黄
あおねぎ	6	緑
かつおだし	0.72	
いりこだし	0.54	
みりん	1.2	
うすくちしょうゆ	4.2	
こいくちしょうゆ	0.6	

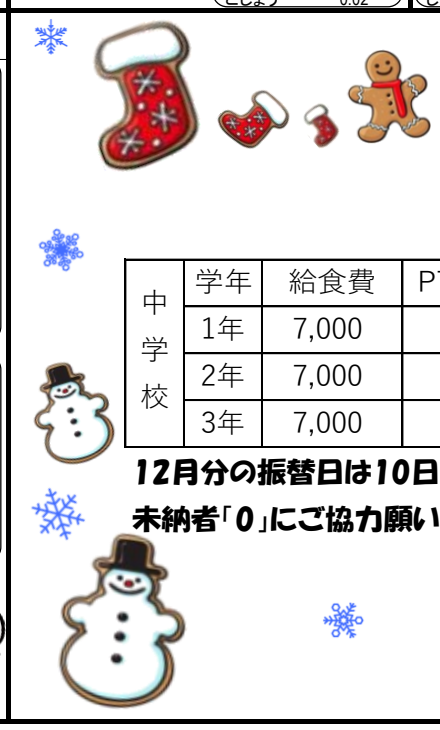
ゆずゼリー 1こ 黄緑



お昼の時間が長い!?
冬至献立

かぼちゃとなすのいために
ぶたひきにく	9.6	赤
かぼちゃ	36	緑
なす	24	緑
あぶら	0.6	黄
さとう	2.4	黄
みりん	1.8	
うすくちしょうゆ	3	
こいくちしょうゆ	3.43	
でんぷん	0.96	黄

ぽんずあえ
えのきたけ	6	緑
はくさい	48	緑
こんぶパウダー	0.01	赤
さとう	0.96	黄
みりん	0.6	
しお	0.48	
ゆずじる	1	緑



諸会費

	学年	給食費	PTA会費	生徒会費	学年費	手数料	合計
中学校	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

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。

※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。