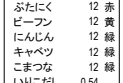
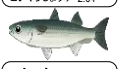
給食献立表

令和8年6月

兵庫教育大学附属中学校

月	火	水	木	金
1 **振替休日** 	**2**　エネルギー829kcal　たんぱく質31.7g　脂質21.5g 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 赤 せんちゃ　1.13 緑 **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 **とりだんごのてりやきだれ** とりだんご　50.4 赤 あぶら　0.24 黄 たまねぎ　9.6 緑 にんじん　7.2 緑 ピーマン　4.8 緑 さけ　3.6 さとう　0.84 黄 みりん　2.4 こいくちしょうゆ　2.4 でんぷん　1.2 黄 **キャベツのナムル** 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	**3** **体育大会予備日** 	**4**　785　25.3　21.5 ぎゅうにゅう　赤 **ごはん** こめ　97 黄 **おかかふりかけ**　1こ 赤 **ABCスープ** 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 **ボロニアビザ** ボロニアソーセージ　1こ 赤 オリーブオイル　0.12 黄 しょうが　0.12 緑 にんにく　0.12 緑 たまねぎ　9.6 緑 ピーマン　4.8 緑 ブイヨン　0.06 トマトピューレ　6 緑 トマトケチャップ　4.8 さとう　0.9 黄 げんまいチーズ　9.6 赤 **きぐみサラダ** かぼちゃ　36 緑 にんじん　4.8 緑 きピーマン　9.6 緑 ホールコーン　3.6 緑 しお　0.24 こしょう　0.01 マヨネーズンエッグ　6 黄 **ブルーベリー**　1ふくろ 緑 	**5**　701　29.9　12.6 ぎゅうにゅう　赤 **ごはん** こめ　97 黄 **じゃがいものうまに** こんにゃく　18 緑 にんじん　11.9 緑 じゃがいも　71.3 黄 たまねぎ　47.5 緑 あぶら　0.83 黄 さとう　4.63 黄 みりん　1.58 うすくちしょうゆ　3 こいくちしょうゆ　3.6 さけ　1.8 いりこだし　0.54 **あじのしおやき** あじ　1きれ 赤 しお　0.36 **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
8　847　29.3　27.4 ぎゅうにゅう　赤 **ビビンバ** こめ　97 黄 ぎゅうにく　54 赤 しょうが　0.36 緑 にんにく　0.24 緑 もやし　42 緑 ほうれんそう　18 緑 にんじん　24 緑 あおねぎ　2.4 緑 さとう　3 黄 こいくちしょうゆ　6.6 す　1.44 ごまあぶら　1.44 黄 **ちゅうかスープ** ベーコン　12 赤 にんじん　18 緑 ほししいたけ　0.6 緑 チンゲンサイ　24 緑 たまねぎ　24 緑 わかめ　0.6 赤 しお　0.6 こしょう　0.04 うすくちしょうゆ　0.72 ちゅうかブイヨン　0.96 とんこつスープ　3 でんぷん　1.2 黄 **ごまだんご** ごまだんご　1こ 黄 あげあぶら　黄 	**9**　709　23.5　21.7 ぎゅうにゅう　赤 **3しょくどん** こめ　97 黄 **ツナ** ツナフレーク　30 赤 さとう　2.92 黄 うすくちしょうゆ　1.45 さけ　0.73 しょうが　1.09 緑 **オムレツ**　1こ 赤 **ほうれんそう** ほうれんそう　24 緑 うすくちしょうゆ　0.72 **けんちんじる** こんにゃく　12 緑 さといも　24 黄 ほししいたけ　0.6 緑 にんじん　18 緑 ごぼう　12 緑 だいこん　30 緑 あおねぎ　3.6 緑 かつおだし　0.72 いりこだし　0.54 しお　0.12 みりん　0.52 うすくちしょうゆ　4.04 あぶら　0.24 黄 	**10**　690　30.8　24.5 いちごヨーグルトドリンク　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　60 赤 たまねぎ　9.6 緑 ピーマン　5 緑 しょうが　0.12 緑 にんにく　0.12 緑 あぶら　0.24 黄 ブイヨン　0.06 トマトピューレ　6 緑 トマトケチャップ　5.75 さとう　0.94 黄 こいくちしょうゆ　0.6 **やさいソテー** キャベツ　36 緑 にんにく　6 緑 ホールコーン　12 緑 あぶら　1.2 黄 しお　0.12 うすくちしょうゆ　0.48 **ツナサラダ** ツナフレーク　19.8 赤 キャベツ　13.2 緑 にんじん　6.6 緑 きゅうり　10.1 緑 なたねあぶら　1.2 黄 さとう　0.72 黄 ばいにく　0.96 緑 うすくちしょうゆ　0.66 しお　0.12 こしょう　0.01 **ブロッコリーのクリームに** ベーコン　12 赤 たまねぎ　40.8 緑 ブロッコリー　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	**11**　863　30.8　299.1 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　24 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　119 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 **あげぎょうざ** こめこぎょうざ　3こ 赤黄 あげあぶら　黄 **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 	**12**　853　17.7　18.9 にゅうさんきんいんりょう　赤 **キーマカレーライス** こめ　97 黄 ぎゅうひきにく　30 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 **フルーツサラダ** みかん　36 緑 パイナップル　36 緑 もも　29.8 緑 **ふくじんづけ**　18 緑 **タルト** とうにゅうプリン　1赤黄
15　774　26.6　20.4 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 **ミネストローネ** ベーコン　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 赤 こめこパンこ　1.44 黄 **あかぐみサラダ** だいこん　30 緑 あかピーマン　9.6 緑 にんにん　15 緑 さとう　2.64 黄 りんごす　2.16 しお　0.48 うすくちしょうゆ　0.48	**16**　763　27.5　26.1 ぎゅうにゅう　赤 **ごはん** こめ　97 黄 **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 **てづくりふりかけ** かつおがら　1.43 赤 だしこんぶ　0.13 赤 さとう　0.59 黄 こいくちしょうゆ　0.72 **さばのみそに** さば　1きれ 赤 だしこんぶ　0.36 しょうが　1.44 緑 みそ　2.4 赤 しろみそ　1.2 赤 さとう　2.4 黄 さけ　4.2 しろねぎ　4.8 緑 **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	**17**　495　20.2　10.6 マスカットヨーグルトドリンク　赤 **パインパン**　黄 **ミートこめこパスタ** ぶたひきにく　12 赤 たまねぎ　18 緑 にんにん　3.6 緑 ピーマン　3.6 緑 あぶら　0.24 黄 にんにく　0.12 緑 こめこパスタ　9.6 黄 しお　0.18 こしょう　0.01 トマトケチャップ　5.76 トマトピューレ　10.8 緑 ウスターソース　1.08 とんかつソース　0.36 **オニオンスープ** ベーコン　6 赤 オリーブオイル　0.24 黄 たまねぎ　42 緑 にんにん　6 緑 マッシュルーム　3.6 緑 キャベツ　18 緑 パセリ　0.02 緑 ブイヨン　1.44 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　0.6 **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　36 緑 にんじん　6.6 緑 きゅうり　9.6 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	**18**　644　20.4　13.5 ぎゅうにゅう　赤 **ごはん** こめ　97 黄 **コーンスープ** ベーコン　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 **いためビーフン** ぶたにく　12 赤 ビーフン　12 黄 にんじん　12 緑 キャベツ　12 緑 こまつな　12 緑 いりこだし　0.54 うすくちしょうゆ　2.4 あぶら　1.2 黄 **もやしのナムル** もやし　30 緑 きゅうり　12 緑 にんじん　6 緑 さとう　0.72 黄 みりん　0.6 しお　0.24 うすくちしょうゆ　1.2 こんぶパウダー　0.01 赤 ごまあぶら　0.24 黄 	**19** **加東市総体**
22　795　27.8　19.9 ヨーグルトドリンク　赤 **ごはん** こめ　97 黄 **しゅうまい** こめこしゅうまい　3こ 赤黄 **はるさめサラダ** ハム　4.8 赤 きゅうり　24 緑 にんにん　12 緑 はるさめ　5.4 黄 こんぶパウダー　0.01 赤 さとう　0.5 黄 しお　0.25 うすくちしょうゆ　2.56 す　1.28 ごまあぶら　0.13 黄 **すどり** とりにく　54 赤 さけ　1.08 でんぷん　3.24 黄 あげあぶら　黄 ごまあぶら　0.24 黄 しょうが　0.12 緑 にんにく　0.12 緑 たまねぎ　36 緑 にんにん　24 緑 たけのこ　12 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 プラム　12 緑 ネクタリン　18 緑 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	**23**　815　34.7　23.9 ぎゅうにゅう　赤 **だいこんのそぼろどん** こめ　97 黄 ぶたひきにく　24 赤 にんにく　0.12 緑 しょうが　0.12 緑 あぶら　0.24 黄 たまねぎ　27 緑 にんにん　21.6 緑 だいこん　81.6 緑 だいずミート　1.2 赤 ちゅうかブイヨン　1.68 あおねぎ　3.6 緑 さけ　1.2 こいくちしょうゆ　2.4 みそ　0.96 赤 でんぷん　2.4 黄 **とうふのみそしる** にんじん　12 緑 たまねぎ　12 緑 あぶらあげ　6 赤 とうふ　48 赤 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 **じゃこまめ** だいずみずに　36 赤 でんぷん　2.64 黄 あげあぶら　2.64 黄 ちりめん　5.28 赤 さとう　2.64 黄 うすくちしょうゆ　1.98 みりん　2.64 しろいりごま　0.6 黄	**24**　748　32.3　26.4 コーヒーぎゅうにゅう　赤 **こめこパン**　黄 **ロヒ・ケイット** しゃけ　24 赤 しろワイン　0.6 たまねぎ　36 緑 にんにん　18 緑 かぼちゃ　36 緑 ブイヨン　1.2 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 **ぎゅうにくのシチュー** ぎゅうにく　60 赤 とうにゅうバター　0.6 黄 たまねぎ　30 緑 オールスパイス　0.01 しお　0.24 こしょう　0.01 **マッシュポテト** じゃがいも　60 黄 とうにゅうバター　3 黄 とうにゅう　12 赤 とうにゅうクリーム　6 赤 しお　0.12 こしょう　0.01 **ブルーベリージャム**　1こ 黄 国旗の料理 FINLAND(フィンランド)の料理を紹介するよ！	**25**　605　18.6　11.1 ぎゅうにゅう　赤 **ごはん** こめ　97 黄 **あじつきのり**　1こ 赤 **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 **ばらうめこんぶに** ばら　1きれ 赤 ばいにく　2.4 緑 きざみこんぶ　0.7 赤 さけ　4.8 みりん　2.4 さとう　2.4 黄 こいくちしょうゆ　2.04  **こまつなのいためもの** ぶたにく　12 赤 こまつな　36 緑 にんにん　12 緑 あぶら　0.24 黄 さけ　0.6 しお　0.36 こしょう　0.01 うすくちしょうゆ　0.6 	**26**　791　27.8　32.5 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 **ジュリアンスープ** たまねぎ　42 緑 にんにん　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 **サーモンタルタル** しゃけ(こなつき)　60赤黄 あげあぶら　4 黄 す　1.2 さとう　0.6 黄 こしょう　0.01 きざみたまご　8.4 赤 マヨネーズンエッグ　9.6 黄 **あおぐみサラダ** こまつな　42 緑 ブロッコリー　12 緑 きゅうり　6 緑 なたねあぶら　1.2 黄 さとう　0.72 黄 す　0.72 ばいにく　1.92 緑 うすくちしょうゆ　1.2 こしょう　0.01
29 **テスト期間** 	**30** **テスト期間** 			

栄養三色

赤…からだをつくる（たんぱくしつ・無機質）

緑…からだの調子をととのえる（ビタミン）

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

諸会費

	学年	給食費	PTA会費	生徒会費	学年費	育友会費	手数料	合計
中学校	1年	7,000	650	200	7,852	12,000	55	27,757円
	2年	7,000	650	200	6,480	12,000	55	26,385円
	3年	7,000	650	200	6,500	12,000	55	26,405円

※部活動に加入している生徒については、上記の金額に「部活動費3,250円」も併せて口座振替します。

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。

より安全な学校給食を提供するために、「給食献立表」を確認いただくとともに、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」と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。

※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。