令和5年12月分

給食献立表

兵庫教育大学附属小学校

月	火	水	木	金

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
緑…からだの調子をととのえる
（ビタミン）
き
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

マークはついていませんがお米も兵庫県産です。12月から「新米」に変わります。

Merry Christmas!

諸会費

	学年	給食費	学年費	PTA会費	手数料	合計
小学校	1年	4,600	4,000	2,000	55	10,655円
	2年	4,600	4,000	2,000	55	10,655円
	3年	4,600	4,500	2,000	55	11,155円
	4年	4,600	6,000	2,000	55	12,655円
	5年	4,600	5,000	2,000	55	11,655円
	6年	4,600	10,000	2,000	55	16,655円

12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。

1（金）

エネルギーkcal	たんぱくしつg	ししつg
579	28.0	14.2

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

かんとうに
ぶたにく 12.5 赤
こんぶ 0.2 赤
こんにゃく 20.8
ひらてん 16.7 赤
にんじん 16.7 緑
だいこん 33.3 緑
さといも 25 黄
さけ 0.42
みりん 0.83
さとう 2.92 黄
こいくちしょうゆ 4.3
いりこだし 0.45

ぼらのうめやき
ぼら 1きれ 赤
ばいにく 2.1 緑
こいくちしょうゆ 2.1
みりん 2.1

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

4（火）

715	23.8	23.1

ぎゅうにゅう 赤

もちむぎごはん
こめ 55 黄
もちむぎ 18.2 黄

兵庫県 もちむぎ（加東市産）

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 緑
とうふ 40 緑
あおねぎ 2 黄
みそ 8
かつおだし 1
いりこだし 0.45

きびなごのなんばんづけ
きびなご（こなつき） 2ぴ 赤
あげあぶら 黄
あおねぎ 3.6 緑
さとう 2.4 黄
うすくちしょうゆ 3.6
す

かみかみあえ
するめいか 3.6 赤
にんじん 4.2 緑
きゅうり 18 緑
だいこん 25.2 緑
しろすりごま 0.7 黄
す 1.22
さとう 1.22 黄
うすくちしょうゆ 0.5

ガトーショコラ 1こ 黄

カミカミ献立

5（火）

650	27.7	22.4

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

カヴァルマ
ぶたにく 30 赤
オリーブオイル 0.2 黄
たまねぎ 30 緑
マッシュルーム 5 緑
なす 10 緑
トマトピューレ 5 緑
トマトケチャップ 4
パプリカ 0.01
ローリエ 0.01
しろワイン 0.6
しお 0.1
こしょう 0.01
とうにゅうチーズ 3 赤
パセリ 0.01 緑

世界の料理 カヴァルマ（ブルガリア）

とりにくのオレンジソース
とりにく 50 赤
しお 0.2
こしょう 0.02
あぶら 0.2 黄
マーマレード 6 黄
こいくちしょうゆ 2.2
あかワイン 0.5
でんぷん 0.15 黄

キャベツのサラダ
キャベツ 35 緑
にんじん 10 緑
きゅうり 5 緑
わふうドレッシング 6 黄

ふりかけ
おかか 1こ 赤

6（水）

520	20.9	19.9

ぎゅうにゅう 赤

コッペパン 黄

はくさいのクリームシチュー
ベーコン 10 赤
たまねぎ 34 緑
はくさい 20 緑
かぼちゃ 30 黄
ブイヨン 1
やさいだし 2.2
マーガリン 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

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

にんじんソテー
ベーコン 10 赤
にんじん 40 緑
ピーマン 5 緑
あぶら 0.4 黄
うすくちしょうゆ 3
さとう 0.3 黄
こんぶパウダー 0.01 赤

7（木）

608	19.6	16.2

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

サンラータン
とりにく 10 赤
しょうが 0.2 緑
あぶら 0.2 黄
ほししいたけ 0.5 緑
はくさい 35 緑
チンゲンサイ 10 緑
たけのこ 4 緑
えのきたけ 4 緑
ちゅうかブイヨン 0.8
とんこつスープ 2.5
はっちょうみそ 0.3 赤
しお 0.01
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 1.8
くろず 0.3
でんぷん 1.5 黄

テジブルコギ
ぶたにく 25 赤
さけ 0.2
にんにく 0.1 緑
あぶら 0.2 黄
にんじん 5 緑
たまねぎ 15 緑
ニラ 1 緑
りんごピューレ 0.5 緑
はっちょうみそ 0.9 赤
レモンじる 0.16 緑
こいくちしょうゆ 1.5

ちゅうかポテト
さつまいも 60 黄
あげあぶら 黄
さとう 4.5 黄
みずあめ 1 黄
こいくちしょうゆ 0.15
す 0.1

8（金）

661	29.8	22.5

ぎゅうにゅう 赤

こぎつねごはん
こめ 65 黄
さけ 1.55
うすくちしょうゆ 3.28
あぶらあげ 5 赤
やきちくわ 9 赤
にんじん 5 緑
みつば 1 緑
しょうが 0.15 緑
うすくちしょうゆ 1.9
さとう 1.43 黄
みりん 0.95
こんぶパウダー 0.02 赤

いかのしょうがに
しょうが 0.3 緑
にんじん 15 緑
だいこん 40 緑
あつあげ 15 赤
いか 30 赤
さけ 0.2
さといも 30 黄
えだまめ 4 緑
こんぶパウダー 0.03 赤
いりこだし 0.45
さけ 0.7
みりん 1
さとう 2.5 黄
こいくちしょうゆ 4.5

さばのしおやき
さば 1きれ 赤
しお 0.3

おひたし
にんじん 5 緑
はくさい 30 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

11（火）

638	21.4	21.2

ぎゅうにゅう 赤

はんりょうごはん
こめ 35.5 黄

あわじたまねぎコロッケ
たまねぎコロッケ 1こ 黄緑
あげあぶら 黄

あじつきのり 1こ 赤

ちゃんぽん
ちゅうかめん 65 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 1.2
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

12（水）

611	19.2	19.5

ぎゅうにゅう 赤

ハヤシライス
こめ 71 黄
ぶたにく 25 赤
にんにく 0.1 緑
マーガリン 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

オニオンサラダ
ハム 4 赤
たまねぎ 25 緑
こまつな 25 緑
オリーブオイル 2 黄
にんにく 0.01 緑
さとう 0.45 黄
しお 0.2
こいくちしょうゆ 1.8
す 1.2

ミニゼリー
もも 1こ 黄

13（水）

491	18.5	20.3

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

ポークカレーソテー
ぶたにく 25 赤
しょうが 0.17 緑
にんにく 0.17 緑
あぶら 0.2 黄
たまねぎ 15 緑
キャベツ 20 緑
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 1.09
ウスターソース 0.36
カレーこ 0.17

こめこマカロニサラダ
ハム 4 赤
こめこマカロニ 10 黄
オリーブオイル 0.1 黄
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

14（木）

557	17.4	16.0

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

わかめスープ
にんじん 5.83 緑
もやし 5.83 緑
ほししいたけ 0.3 緑
えのきたけ 5.83 緑
わかめ 0.33 赤
ちゅうかブイヨン 1.5
とんこつスープ 2.5
しお 0.3
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 1.2
さけ 0.5
ごまあぶら 0.05 黄

あげぎょうざ
こめこぎょうざ 2こ 赤黄
あげあぶら 黄

ごもくいため
ぶたにく 10 赤
しょうが 0.3 緑
ほししいたけ 0.2 緑
にんじん 7 緑
ホールコーン 7 緑
キャベツ 25 緑
はるさめ 3 黄
しお 0.05
こしょう 0.02
さけ 0.3
こいくちしょうゆ 1
オイスターソース 2
ごまあぶら 0.2 黄

15（金）

597	19.0	12.4

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

にこみうどん
ぶたにく 10 赤
ほししいたけ 0.5 緑
にんじん 10 緑
はくさい 25 緑
だいこん 10 緑
うどん 30 黄
あぶらあげ 5 緑
かつおだし 0.6
いりこだし 0.45
みりん 1
うすくちしょうゆ 3.5
こいくちしょうゆ 0.5

かぼちゃとなすのいためにぶたひきにく 10 赤
かぼちゃ 60 緑
なす 30 緑
あぶら 0.5 黄
さとう 4.4 黄
みりん 1.54
うすくちしょうゆ 3.52
こいくちしょうゆ 3.52
でんぷん 1.1 黄

ゆずぽんずあえ
えのきたけ 5 緑
はくさい 40 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 0.8 黄
みりん 0.5
しお 0.4
ゆずじる 0.83 緑

冬至献立

18（火）

617	22.5	16.4

ぎゅうにゅう 赤

まーぼーはるさめどん
こめ 71 黄
ぶたひきにく 25 赤
はるさめ 4 黄
にんじん 4.33 緑
たまねぎ 30 緑
ほししいたけ 0.2 緑
はくさい 11.7 緑
あぶら 0.2 黄
しょうが 0.2 緑
にんにく 0.1 緑
ニラ 3 黄
さとう 0.4 黄
はっちょうみそ 3 赤
さけ 3.33
こいくちしょうゆ 1.8
しお 0.08
こめこ 1 黄

トックスープ
ぶたにく 20 赤
にんじん 5 緑
たまねぎ 25 緑
だいこん 20 緑
トック 20 黄
チンゲンサイ 20 緑
ちゅうかブイヨン 1.3
とんこつスープ 2.5
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 1.5
さけ 0.5

19（火）

チョコ 716	19.2	18.6
ちゅうし 710	19.0	17.6

のむヨーグルト 赤

チキンライス
こめ 71 黄
とりにく 8 赤
マーガリン 2.38 黄
ミックスベジタブル 5 緑
しお 0.7
トマトケチャップ 5
トマトピューレ 3 緑
ブイヨン 0.9

コーンスープ
ぶたにく 8 赤
オリーブオイル 0.2 黄
にんじん 10 緑
たまねぎ 30 緑
キャベツ 20 緑
ホールコーン 8 緑
コーンクリーム 16.7
しお 0.1
しろワイン 0.3
トマトみずに 20 緑
トマトケチャップ 4.5
ブイヨン 0.8
やさいだし 2.2
パプリカ 0.01

こめこのマカロニグラタン
ポークウインナー 8 赤
オリーブオイル 0.2 黄
たまねぎ 10 緑
にんじん 5 緑
ブロッコリー 8 緑
ブイヨン 0.5
しお 0.1
こしょう 0.01
とうにゅう 20 赤
こめこマカロニ 4 黄
とうにゅうクリーム 3 赤
こめこ 1.25 黄
とうにゅうチーズ 8 赤
パセリ 0.01 緑

ポテトサラダ
じゃがいも 30 黄
にんじん 4 緑
きゅうり 8 緑
ピーマン 3 緑
しお 0.2
こしょう 0.01
マヨネーズノンエッグ 5 黄

クリスマスケーキ
チョコまたはイチゴ 1こ 黄

20（水）

472	22.6	19.2

ぎゅうにゅう 赤

コッペパン 黄

やさいスープ
ハム 5 赤
たまねぎ 25 緑
にんじん 8.33 緑
えのきたけ 5 緑
キャベツ 20 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 0.82

ミートボールのケチャップソース
ミートボール 42 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

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
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

21（木）

619	19.3	18.6

ぎゅうにゅう 赤

ポークカレーライス
こめ 71 黄
ぶたにく 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

中学校 19日 厚生部考案

『サンタクロースからの贈り物』

中学校　厚生部の皆で
2学期初めから
意見を出し合い
幼稚園から中学校までの
みんなでクリスマスを
楽しんでもらおうと
考えました。
寒い冬ならではの
あたたかな献立です。
たくさん
食べてくださいね。

※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。