令和5年7月分

給食献立表

兵庫教育大学附属小学校

諸会費

	学年	給食費	学年費	手数料	合計
小学校	1年	4,100	4,000	55	8,155円
	2年	4,100	4,000	55	8,155円
	3年	4,100	4,500	55	8,655円
	4年	4,100	4,500	55	8,655円
	5年	4,100	8,000	55	12,155円
	6年	4,100	10,000	55	14,155円

7月分の振替日は10日(月)です。(再振替日は26日(水)です。)

未納者「0」にご協力願います。

月	火	水	木	金

3 (月)

エネルギーkcal	たんぱくしつg	しぼうg
627	24.6	19.7

ぎゅうにゅう 赤

キャロットピラフ

こめ	71	黄
にんじんペースト	15	緑
しお	0.7	
ブイヨン	1.2	
マーガリン	2.38	黄
ツナフレーク	5	赤

ABCミネストローネ

ベーコン	10	赤
あぶら	0.5	黄
にんにく	0.1	緑
たまねぎ	35	緑
にんじん	5	緑
キャベツ	20	緑
パセリ	0.03	緑
ABCマカロニ	4	黄
ブイヨン	0.8	
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	
うすくちしょうゆ	0.1	

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

あかのサラダ

だいこん	25	緑
あかピーマン	8	緑
にんじん	12.5	緑
さとう	2.2	黄
りんごす	1.8	
しお	0.4	
うすくちしょうゆ	0.4	

ミニゼリー

アセロラ	1こ	黄

ワクワク給食 赤

4 (火)

616	22.4	18.2

ぎゅうにゅう 赤

あおなごはん

こめ	71	黄
しお	0.5	
さけ	1.94	
うすくちしょうゆ	4	
こんぶパウダー	0.02	赤
ちりめん	3	赤
こまつな	7	緑

なつやさいのみそしる

レタス	20	緑
なす	10	緑
たまねぎ	10	緑
ほししいたけ	0.1	緑
あおねぎ	2	緑
みそ	8	赤
かつおだし	1	
いりこだし	0.45	

ちくわのいそべあげ

やきちくわ	45	赤
あおのり	0.1	赤
こめこ	6.75	黄
しお	0.1	
さけ	0.5	
あげあぶら		黄

ごまあえ

キャベツ	25	緑
ほうれんそう	16.7	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	1.8	
しろすりごま	0.8	黄
しろいりごま	0.8	黄

ミニゼリー

ようなし	1こ	黄

ワクワク給食 青

5 (水)

680	22.5	21.6

ぎゅうにゅう 赤

コーンごはん

こめ	71	黄
ホールコーン	15	黄
しお	1.2	
さけ	1.94	
こんぶパウダー	0.02	赤

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
パセリ	0.03	緑
ブイヨン	0.3	
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	
こめこカレールウ	5	黄

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	7.5	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	

じゃがいもサラダ

じゃがいも	30	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	
ブイヨン	0.2	
パセリ	0.01	緑

ミニゼリー

もも	1こ	黄

ワクワク給食 黄

6 (木)

473	18.3	19.2

ぎゅうにゅう 赤

セルフやきそばパン

ミニコッペパン		黄

やきそば

ちゅうかめん	35	黄
ぶたにく	7.5	赤
さけ	0.25	
あぶら	0.5	黄
しょうが	0.2	緑
キャベツ	15	緑
たまねぎ	10	緑
にんじん	3.5	緑
ピーマン	2.5	緑
ウスターソース	6	
とんかつソース	6	
こしょう	0.02	
あおのり	0.08	赤

オニオンスープ

ベーコン	5	赤
オリーブオイル	0.2	黄
たまねぎ	35	緑
にんじん	5	緑
マッシュルーム	3	緑
キャベツ	15	緑
パセリ	0.02	緑
ブイヨン	1.2	
こしょう	0.02	
うすくちしょうゆ	0.8	
しろワイン	0.5	

ごぼうサラダ

ツナフレーク	10	緑
ごぼう	20	緑
にんじん	5	緑
きゅうり	5	緑
ホールコーン	5	緑
うすくちしょうゆ	1	
す	0.51	
さとう	0.31	黄
ねりごま	1.03	黄
しろいりごま	0.51	黄
マヨネーズノンエッグ	6	黄

7 (金)

578	20.1	12.2

ぎゅうにゅう 赤

ごはん

こめ	71	黄

たなばたじる

かまぼこ	5	赤
ほししいたけ	0.4	緑
にんじん	7	緑
たまねぎ	10	緑
とうがん	30	緑
ビーフン	6	黄
おくら	4	緑
かつおだし	1	
いりこだし	0.45	
みりん	0.4	
うすくちしょうゆ	4	

たなばたデザート

ゼリー	1こ	黄

★がたハンバーグてりやきだれ

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

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	

七夕献立

10 (月)

592	25.4	19.7

ぎゅうにゅう 赤

ごはん

こめ	71	黄

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	

とりにくのうめやき

とりにく	50	赤
ばいにく	2.1	緑
こいくちしょうゆ	2.1	
みりん	2.1	

あおのりあえ

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	
あおのり	0.08	赤

11 (火)

644	18.2	20.8

ぎゅうにゅう 赤

キーマカレーライス

こめ	71	黄
ぶたひきにく	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	0.33	
こめこカレールウ	13	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	5	黄
りんごす	1	
さとう	2	黄
レモンじる	0.4	緑
こしょう	0.01	
こんぶパウダー	0.01	赤
マスタード	0.5	

ふくじんづけ

	15	緑

12 (水)

448	20.0	17.0

ぎゅうにゅう 赤

コッペパン 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	
こしょう	0.02	
うすくちしょうゆ	1.2	
しろワイン	0.83	

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	

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

13 (木)

584	20.5	13.8

ぎゅうにゅう 赤

ごはん

こめ	71	黄

はっぽうさい

ぶたにく	30	赤
しょうが	0.2	緑
ほししいたけ	0.5	緑
もやし	15	緑
にんじん	15	緑
たまねぎ	30	緑
はくさい	60	緑
たけのこ	10	緑
ニラ	3	緑
ごまあぶら	0.7	黄
ちゅうかブイヨン	0.8	
さとう	0.4	黄
こしょう	0.03	
さけ	0.4	
うすくちしょうゆ	6	
でんぷん	1.3	黄

フルーツサラダ

みかん	30	緑
パイナップル	30	緑
もも	24.8	緑

あじつきのり

	1ふくろ	赤

14 (金)

598	29.1	14.5

ぎゅうにゅう 赤

ごはん

こめ	71	黄

いそに

ぶたにく	20.8	赤
じゃがいも	40	黄
まるてん	20	赤
ひじき	1.25	赤
にんじん	16.7	緑
だいこん	20.8	緑
えだまめ	5	緑
いりこだし	0.45	
こんぶパウダー	0.02	赤
さとう	2.5	黄
みりん	0.42	
こいくちしょうゆ	3.5	

あじのしおやき

あじ	1きれ	赤
しお	0.3	

すのもの

きゅうり	35	緑
わかめ	0.4	赤
やきちくわ	5	赤
さとう	2	黄
す	3	
しお	0.5	

17 (月)

海の日

18 (火)

525	14.4	11.0

にゅうさんきんいんりょうタコライス 赤

こめ	71	黄

ミートソース

ぶたひきにく	40	赤
たまねぎ	30	緑
にんにく	0.2	緑
あぶら	0.2	黄
しお	0.4	
こしょう	0.01	
トマトみずに	10	緑
トマトケチャップ	10	
ウスターソース	0.5	
カレーこ	0.01	
こいくちしょうゆ	1	

やさいソテー

にんじん	5	緑
ほうれんそう	15	緑
ホールコーン	5	緑
あぶら	0.2	黄
さとう	0.15	黄
こしょう	0.01	
うすくちしょうゆ	0.5	

あおさじる

だいこん	20	緑
にんじん	5	緑
やきのり	0.5	赤
もずく	4	赤
あおねぎ	3	緑
みりん	0.43	
うすくちしょうゆ	3.3	
かつおだし	0.6	
いりこだし	0.45	

世界の料理 タコス (メキシコ)

ゴーヤのあげに

ゴーヤ	25	緑
でんぷん	5	黄
あげあぶら		黄
さとう	2.5	黄
みりん	1.5	
うすくちしょうゆ	3	

19 (水)

570	26.4	24.4

ぎゅうにゅう 赤

パインパン 黄

ポトフ

ポークウインナー	10	赤
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	
こしょう	0.02	
うすくちしょうゆ	0.9	
しろワイン	0.83	

スパイシーチキン

とりにく	65	赤
しろワイン	1.5	
しお	0.3	
こしょう	0.02	
にんにく	0.05	緑
カレーこ	0.36	
オリーブオイル	0.36	黄

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

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)
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

※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。