

令和3年9月分 給食献立表

兵庫教育大学附属学校園

月 火 水 木 金

2 3

エネルギーkcal たんぱく質g しょうゆg

619 19.4 18.6 581 20.2 17.5

ぎゅうにゅう 赤 うみとほたけの サラダ

ポーク カレーライス 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 1

ふくしんづけ 15 緑

ごはん 71 黄

すきやき ぎゅうにく 27 赤
あぶら 1.5 黄
いとこんにやく 32
たまねぎ 50 緑
にんじん 20 緑
ごぼう 10 緑
しろねぎ 16 緑
さとう 5.7 黄
みりん 1.5
こいくちしょうゆ 4.3
うすくちしょうゆ 4.3
さけ 1.5

ほうれんそうの いためもの ツナフレーク 10 赤
にんじん 4 緑
ほうれんそう 21 緑
あぶら 0.2 黄
しお 0.3
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 0.5

9月分の振替日は10日(金)です。(再振替日は21日(火)です。)
未納者「0」にご協力願います。

楽しい夏休みを過ごしましたか?いよいよ2学期の給食がはじまります!
まだまだ暑い日が続きますが、いっぱい食べて、いっぱい勉強して、元気に学校生活を送りましょう!

幼稚園 給食費(1園児) 教育振興費(1園児) 手数料(1客席) 合計
2,600 7,500 55 10,155円

小学校 学年 給食費 PTA会費 学年費 手数料 合計
1年 4,100 2,000 3,000 55 9,155円
2年 4,100 2,000 3,000 55 9,155円
3年 4,100 2,000 3,000 55 9,155円
4年 4,100 2,000 3,000 55 9,155円
5年 4,100 2,000 5,000 55 11,155円
6年 4,100 2,000 10,000 55 16,155円

中学校 給食費 PTA会費 生徒会費 手数料 合計
4,400 1,300 400 55 6,155円

6 520 20.3 12.9

ぎゅうにゅう 赤

ごはん 71 黄

すましじる だいこん 30 緑
にんじん 10 緑
はくさい 45 緑
しめじ 15 緑
あおねぎ 3 緑
ふ 1
しお 0.34
みりん 0.4
うすくちしょうゆ 3.4
かつおだし 0.6
いりこだし 0.45

ハタハタの なんばんづけ はたはた 30 赤
(こなつき) あげあぶら 2 緑
たまねぎ 1.8 黄
さとう 1.8 黄
うすくちしょうゆ 1.2
す 1.8

ちくわときゅうりの いそべあえ やきちくわ 15 赤
きゅうり 10 緑
もやし 30 緑
あおのり 0.05 赤
さとう 0.4 黄
しお 0.2
うすくちしょうゆ 2
こんぶパウダー 0.01 赤

7 698 20.7 17

ぎゅうにゅう 赤

ごはん 71 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
パイオン 4
しお 0.4
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 4
さけ 0.5

チャプチェ ぶたにく 10 赤
しょうが 0.3 緑
にんにく 0.2 緑
ほししいたけ 0.2 緑
にんじん 10 緑
たけのこ 10 緑
はるさめ 5 黄
あおねぎ 1 緑
うすくちしょうゆ 1.8
こいくちしょうゆ 1.2
さとう 0.8 黄
しお 0.25
こしょう 0.01
あぶら 0.7 黄

だいがくも さつまいも 60 黄
さとう 4.5 黄
しお 0.15
こいくちしょうゆ 0.15
す 0.1

8 558 18.5 24.5

ぎゅうにゅう 赤

パン コップパン 1 黄
かぼちゃの ポタージュ ハム 15 赤
たまねぎ 30 緑
にんじん 15 緑
かぼちゃ 50 緑
パイオン 4
6 黄
どうにゅう 26 赤
とうにゅうクリーム 2 赤
しお 1
こしょう 0.01
しろワイン 1

ツナのマリネ サラダ ツナフレーク 5 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 0.01

9 674 22.8 20.7

ぎゅうにゅう 赤

中華丼 中巻 2 赤
ごめ 71 黄
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
あぶら 0.75 黄
パイオン 0.06
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
でんぶん 1.3 黄

シューマイ シューマイ 2 赤

フルーツサラダ みかん 30 緑
パイナップル 30 緑
もも 25 緑

10 518 23.4 11.9

ぎゅうにゅう 赤

ごはん 71 黄

のっぺいじる どりこく 8.3 赤
だいこん 25 緑
にんじん 8 緑
とうふ 17 赤
さといも 8.5 黄
あおねぎ 2.5 緑
かつおだし 1.2
いりこだし 0.45
しお 0.34
みりん 0.42
うすくちしょうゆ 3.5
でんぶん 0.6 黄

しろみざかなの ゆうあんやき ホキ 1きれ 赤
さけ 0.5
みりん 0.5
さとう 0.7 黄
こいくちしょうゆ 1.8
ゆずじる 0.8 緑

ごまつなの おひたし こなつき 20 緑
はくさい 20 緑
にんじん 5 緑
あぶらあげ 3 赤
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 0.7 黄
みりん 0.5
うすくちしょうゆ 2.7

13 590 21.7 18.5

ぎゅうにゅう 赤

ごはん 71 黄

ヨーンスープ ペーコン 13 赤
コーンクリーム 17 緑
ホールコーン 8.3 緑
しろねぎ 11 緑
ニラ 5 緑
しお 0.33
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 0.8
パイオン 0.45

あじつきおのり 1 赤

にくだんごの 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 4.2 緑
しょうが 0.1 緑
にんにく 0.1 緑
あぶら 0.2 黄
パイオン 0.05
トマトピューレ 4.8 緑
トマトケチャップ 4.8
さとう 0.8 黄
こいくちしょうゆ 0.8

キャロットラペ にんじん 45 緑
ホールコーン 3 緑
オリーブオイル 1.3 黄
さとう 0.36 黄
しお 0.2
こしょう 0.01
す 1.2
レモンじる 0.2 緑

14 534 20.4 12.9

ぎゅうにゅう 赤

ごはん 71 黄

いそに ぶたにく 21 赤
じゃがいも 33 黄
まるてん 17 赤
ひじき 1.3 赤
にんじん 17 緑
だいこん 21 緑
えだまめ 4.2 緑
いりこだし 0.45
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 2.9 黄
みりん 0.42
こいくちしょうゆ 5.8

ごまあえ キャベツ 25 緑
ほうれんそう 17 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.42
さとう 0.6 黄
うすくちしょうゆ 2.1
しろすりごま 0.25 黄
しろいりごま 0.17 黄

15 377 16.9 15.3

ぎゅうにゅう 赤

セルフドック ミニコップパン 1 黄

ウインナー チキンウインナー 2 赤

やさいソテー キャベツ 30 緑
にんじん 5 緑
ホールコーン 10 緑
あぶら 1 黄
しお 0.1
うすくちしょうゆ 0.4

トマトケチャップ 1ふくら

ABCスープ ハム 4.2 赤
たまねぎ 17 緑
にんじん 8.3 緑
キャベツ 21 緑
しめじ 4.2 緑
ABCマカロニ 4.2 黄
パセリ 0.01 緑
パイオン 0.45
しお 0.8
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 0.17
しろワイン 0.42

16 656 19.5 20.9

ぎゅうにゅう 赤

ぶたどん ごめ 71 黄
ぶたにく 23 赤
たまねぎ 50 緑
にんじん 20 緑
ごぼう 10 緑
ほししいたけ 1 緑
いとこんにやく 30
あおねぎ 3 緑
さけ 0.5
あぶら 1.5 黄
さとう 2.4 黄
みりん 1.6
しお 0.25
うすくちしょうゆ 2.7
こいくちしょうゆ 5.2
いりこだし 0.45

かぼちゃの てんぷら かぼちゃ 36 緑
しお 0.45
ごめ 7.2 黄
こんぶパウダー 0.01 赤
あげあぶら 黄

だいこんの ゆずあえ だいこん 36 緑
にんじん 5.8 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 1.1 黄
しお 0.25
す 0.6
うすくちしょうゆ 0.5
ゆずじる 0.5 緑

17 558 24.6 13.7

ぎゅうにゅう 赤

ごはん 71 黄

ごもくじる ぶたにく 10 赤
だいこん 30 緑
にんじん 10 緑
ほししいたけ 0.3 緑
はくさい 37 緑
あおねぎ 3 緑
しお 0.34
みりん 0.43
うすくちしょうゆ 3.4
かつおだし 0.6
いりこだし 0.45

しろみざかなの BBQソース たら 50 赤
しろワイン 0.8
しお 0.22
こしょう 0.01
でんぶん 8 黄
あげあぶら 黄
うすくちしょうゆ 1.9
さけ 1.4
さとう 1.4 黄
しろねぎ 3.6 緑
しょうが 0.8 緑
にんにく 0.13 緑
りんご 3.8 緑

のりあえ もやし 33 緑
きゅうり 8.3 緑
かつおだし 0.6
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.5
さとう 0.6 黄
うすくちしょうゆ 2.3
きざみのり 0.6 赤

20

敬老の日

けいろう ひ

21 639 24.1 17.5

ぎゅうにゅう 赤

ごはん 71 黄

いものこじる ごぼう 10 緑
にんじん 10 緑
ほししいたけ 0.5 緑
しめじ 5 緑
ごんにやく 5
さといも 25 黄
とうふ 25 赤
あおねぎ 3 緑
しお 0.33
みりん 0.42
うすくちしょうゆ 3.5
かつおだし 0.6
いりこだし 0.45

おろしハンバーグ ハンバーグ 1 赤
あぶら 0.2 黄
だいこんおろし 30 緑
みりん 0.5
さとう 0.6 黄
うすくちしょうゆ 2.4

こうやどうふの ふくめに こうやどうふ 8 赤
にんじん 20 緑
ほししいたけ 0.45 緑
かつおだし 0.6
うすくちしょうゆ 2.1
さとう 2 黄
さけ 2.1
みりん 2.1

つきみゼリー 1 黄

22 579 24.9 25.1

ぎゅうにゅう 赤

パン こくとうパン 1 黄

やさいスープ ハム 8.3 赤
たまねぎ 21 緑
にんじん 8.3 緑
しめじ 4.2 緑
キャベツ 17 緑
パイオン 3.3
しお 0.42
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 1.5
しろワイン 0.8

ツナポテトサラダ ツナフレーク 10 赤
じゃがいも 30 黄
にんじん 5 緑
きゅうり 15 緑
しお 0.3
こしょう 0.01

23

秋分の日

しゅうぶん ひ

24 601 18.7 15.4

ぎゅうにゅう 赤

ごめん 71 黄

ハヤシライス ごめ 71 黄
ぶたにく 20 赤
にんにく 0.1 緑
たまねぎ 60 緑
さとう 5 緑
トマトジュース 56 緑
トマトケチャップ 1.7
パイオン 4
あかワイン 1
こしょう 0.01
こんぶパウダー 0.01 赤
こめハヤシル 9 黄
ウスターソース 0.7
とんかつソース 0.7
こいくちしょうゆ 0.7
マーガリン 0.24 黄

ほうれんそうの ソテーサラダ ベーコン 5 赤
にんじん 5 緑
ほうれんそう 21 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

みかんゼリー 1 黄

27 646 22.2 22.3

ぎゅうにゅう 赤

はんりょうごはん ごめ 35.5 黄

あわじ たまねぎコロケ たまねぎコロケ 1 緑黄

あげあぶら 黄

あじつきおのり 1 赤

みそらーめん ちゅうかめん 65 黄
あぶら 2 黄

ぶたにく 20 赤
にんじん 10 緑
たまねぎ 20 緑
あおねぎ 3 緑
しめじ 10 緑
もやし 20 緑
かつおだし 0.6
いりこだし 0.45
みそ 7 赤
はつちよみそ 7 赤
ごまあぶら 0.1 黄

28 519 21.9 12.1

ぎゅうにゅう 赤

ごはん 71 黄

けんちんじる ごんにやく 10
さといも 20 黄
ほししいたけ 0.5 緑
にんじん 15 緑
ごぼう 10 緑
だいこん 25 緑
あおねぎ 3 緑
かつおだし 0.6
いりこだし 0.45
しお 0.34
みりん 0.43
うすくちしょうゆ 3.4
あぶら 0.2 黄

たいのてりやき たい 1きれ 赤
こいくちしょうゆ 3.2
みりん 1.6
さけ 3
さとう 0.7 黄

ごまつなの いためもの ぶたにく 10 赤
こなつき 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

しそドレッシング 6.7 黄

29 485 17.1 24.3

ぎゅうにゅう 赤

あげばんくん あげあぶら 黄
さとう 5 黄

ポトフ ポーフランク 10 赤
にんじん 15 緑
たまねぎ 25 緑
プロコリー 15 緑
パイオン 4
しお 0.42
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 1.5
しろワイン 0.8

ポークチャップ ぶたにく 15 赤
しお 0.4
こしょう 0.01
でんぶん 1.1 黄
たまねぎ 20 緑
にんじん 5 緑
プロコリー 10 緑
あぶら 0.2 黄
にんにく 0.1 緑
さとう 0.23 黄
トマトケチャップ 3.5
ウスターソース 0.23
こいくちしょうゆ 0.23
しろワイン 0.23

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

30 699 26.4 24.9

ぎゅうにゅう 赤

ごめん 71 黄

とうふのみそ じょうぶん 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

とりのレモンがけ とりにく 40 赤
しお 0.3
こしょう 0.01
さけ 0.9
みりん 0.9
にんじん 7.5 黄
あけあぶら 黄
レモンじる 1 緑
さとう 1.4 黄
うすくちしょうゆ 2.5

いためピーマン ぶたにく 10 赤
ピーマン 10 黄
にんじん 10 緑
キャベツ 10 緑
こなつき 10 緑
いりこだし 0.45
うすくちしょうゆ 2
あぶら 1 黄

ひょうごけん産水産物 学校給食提供事業

10日: 海苔の佃煮

13日: 味付き海苔

27日: 味付き海苔

28日: 真鯛

をいただきました。

※また栄養価は小学校3、4年生のものを記載しています。幼稚園は記載の約80%、小学校1・2年生は約90%、5・6年生は約110%、中学校は約120%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ます。材料の重量は目安となります。

※幼稚園では「牛乳」の提供はなく、水曜日は午前中のみのため給食はございません。

●はばたんマークがついている食材は兵庫県産です。