令和4年10月分

給食献立表

兵庫教育大学附属幼稚園

3（月）

エネルギーkcal	たんぱくしつg	しぼうg
287	8.6	4.0

ごはん
こめ 56.8 黄

テジプルコギ
ぶたにく 20 赤
さけ 0.16
にんにく 0.08 緑
あぶら 0.16 黄
にんじん 4 緑
たまねぎ 12 緑
ニラ 0.8 緑
りんごピューレ 0.4 緑
はっちょうみそ 0.72 赤
レモンじる 0.13 緑
こいくちしょうゆ 1.2

はるさめスープ
わかめ 0.4 赤
はるさめ 3.2 黄
チンゲンサイ 8 緑
たまねぎ 16 緑
にんじん 4 緑
かつおだし 0.48
いりこだし 0.36
うすくちしょうゆ 1.44
しお 0.24
こしょう 0.02

もやしのナムル
もやし 20 緑
きゅうり 8 緑
にんじん 4 緑
さとう 0.48 黄
みりん 0.4
しお 0.16
うすくちしょうゆ 0.8
こんぶパウダー 0.01 赤
ごまあぶら 0.16 黄

4（火）

341	14.3	4.7

ごはん
こめ 56.8 黄

やさいのみそしる
キャベツ 24 緑
にんじん 8 緑
たまねぎ 8 緑
ほししいたけ 0.08 緑
あおねぎ 1.6 緑
みそ 6.4 赤
かつおだし 0.8
いりこだし 0.36

しろみざかなのかりんあげ
たら 44 赤
うすくちしょうゆ 3.52
さけ 1.76
でんぷん 8 黄
あげあぶら 黄

あおなのにびたし
にんじん 4 緑
こまつな 36 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
いりこだし 0.16
みりん 0.72
さとう 0.4 黄
うすくちしょうゆ 1.6

あじつけのり
1ふくろ 赤

5（水）

6（木）

349	8.9	7.7

マーボーはるさめどん
こめ 56.8 黄
ぶたひきにく 20 赤
はるさめ 1.76 黄
にんじん 3.46 緑
たまねぎ 24 緑
ほししいたけ 0.16 緑
はくさい 9.33 緑
あぶら 0.16 黄
しょうが 0.16 緑
さとう 0.18 黄
はっちょうみそ 1.84 赤
さけ 2.66
こいくちしょうゆ 1.33
しお 0.06
でんぷん 0.26 黄

あげぎょうざ
こめこぎょうざ 1こ 赤黄
あげあぶら 黄

ミニゼリー
ももミニゼリー 1こ 黄

7（金）

448	17.9	3.1

ごはん
こめ 56.8 黄

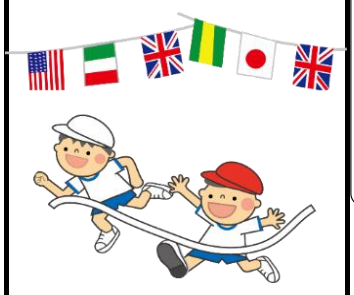
あじのしょうがだれ
あじ 40 赤
あぶら 0.16 黄
しょうが 0.16 緑
たまねぎ 8 緑
ピーマン 2.4 緑
にんじん 2.4 緑
さけ 0.24
みりん 0.24
さとう 0.4 黄
こいくちしょうゆ 1.2

やさいのおかかあえ
キャベツ 20 緑
ほうれんそう 5.6 緑
にんじん 4 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.34
さとう 0.46 黄
うすくちしょうゆ 1.6
かつおぶし 0.16

ぜんざい
あずき 24 赤
さとう 12 黄
しお 0.32
トック 20 黄

10（月）

スポーツの日



11（火）

428	12.1	10.2

ごはん
こめ 56.8 黄

とんじる
ぶたにく 16 赤
あぶら 0.16 黄
にんじん 4 緑
だいこん 8 緑
ごぼう 4 緑
こんにゃく 3.2
さつまいも 16 黄
あおねぎ 3.2 緑
かつおだし 0.48
いりこだし 0.36
みそ 6.4 赤

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

きのこいため
ポークフランク 4 赤
あぶら 0.16 黄
にんにく 0.08 緑
エリンギ 6 緑
しめじ 6 緑
ほうれんそう 16 緑
うすくちしょうゆ 0.8
しお 0.08
こしょう 0.01

12（水）

13（木）

373	14.8	6.1

わかめごはん
こめ 56.8 黄
わかめごはんのもと 2.32 赤

いかのBBQソース
いか 40 赤
しろワイン 0.62
しお 0.18
こしょう 0.02
でんぷん 6.4 黄
あげあぶら 黄
うすくちしょうゆ 1.54
さけ 1.14
さとう 1.11 黄
しろねぎ 2.9 緑
しょうが 0.62 緑
にんにく 0.1 緑
りんごピューレ 3.01 緑

ばちじる
にんじん 8 緑
たまねぎ 16 緑
しょうが 0.34 緑
バチ 5.6 黄
うすくちしょうゆ 1.6
さけ 1.44
かつおだし 0.48
いりこだし 0.36

なすとピーマンのみそいため
ぶたにく 10.7 赤
さけ 0.26
こいくちしょうゆ 0.64
しょうが 0.8 緑
なす 20 緑
ピーマン 8 緑
あぶら 0.16 黄
みそ 3.2 赤
さとう 1.2 黄
さけ 0.4
みりん 0.24

14（金）

384	9.9	8.5

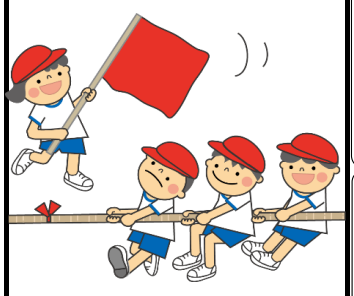
ポークカレーライス
こめ 56.8 黄
ぶたにく 16 赤
あぶら 1.58 黄
にんにく 0.16 緑
しょうが 0.4 緑
たまねぎ 46.8 緑
にんじん 8.8 緑
かぼちゃ 17.6 緑
りんごピューレ 1.58 緑
トマトケチャップ 2.38
ウスターソース 1.32
ブイヨン 0.53
しお 0.26
こめこカレールウ 10.4 黄

うみとはたけのサラダ
ツナフレーク 8 赤
キャベツ 12 緑
にんじん 4.8 緑
ホールコーン 4 緑
ひじき 0.8 赤
あぶら 0.24 黄
うすくちしょうゆ 0.77

ふくしんづけ
12 緑

17（月）

運動会代休



18（火）

341	12.8	6.4

ひるぜんおこわ
こめ 41 黄
もちごめ 6.4 黄
うすくちしょうゆ 3.2
さけ 2.56
ぶたにく 8 赤
ほししいたけ 0.08 緑
くり 8 黄
にんじん 2.4 緑
ごぼう 2.4 緑
みりん 2.69
こいくちしょうゆ 1.65
さけ 2.24
あぶら 0.64 黄

郷土料理 森山おこわ (岡山県)

すましじる
だいこん 16 緑
にんじん 4 緑
はくさい 24 緑
しめじ 4 緑
あおねぎ 2.4 緑
ふ 0.8 黄
しお 0.04
みりん 0.34
うすくちしょうゆ 2.64
かつおだし 0.48
いりこだし 0.36

おろしつくね
つくねバーグ 1こ 赤
あぶら 0.16 黄
だいこんおろし 24 緑
みりん 0.4
さとう 0.48 黄
うすくちしょうゆ 1.92

おひたし
にんじん 0.16 緑
はくさい 24 緑
こまつな 0.4 緑
こんぶパウダー 0.48 赤
みりん 1.92
さとう 0.4 黄
うすくちしょうゆ 1.92

19（水）

20（木）

386	12.1	8.7

ごはん
こめ 56.8 黄

かんこくふうすきやき
ぶたにく 16.7 赤
ごまあぶら 0.24 黄
にんにく 0.06 緑
しょうが 0.13 緑
えのきたけ 4.66 緑
ごぼう 4 緑
にんじん 10 緑
たまねぎ 19.2 緑
ニラ 3.34 緑
はくさい 26.7 緑
りんごピューレ 2.34 緑
さとう 2.34 黄
こいくちしょうゆ 5.34

しゅうまい
1こ 赤黄

いためビーフン
ぶたにく 8 赤
ビーフン 8 黄
にんじん 8 緑
キャベツ 8 緑
こまつな 8 緑
いりこだし 0.36
うすくちしょうゆ 1.6
あぶら 0.8 黄

21（金）

365	11.5	7.7

ぶたどん
こめ 56.8 黄
ぶたにく 18.4 赤
たまねぎ 32 緑
にんじん 16 緑
ごぼう 8 緑
ほししいたけ 0.8 緑
いとこんにゃく 20
あおねぎ 2.4 緑
さけ 0.4
あぶら 1.2 黄
さとう 1.92 黄
みりん 1.28
うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 2.8
いりこだし 0.36

たこやき
たこやき 1こ 赤黄
あげあぶら 黄

郷土料理 たこ焼き (大阪府)

じゃこあえ
ちりめん 2.4 赤
にんじん 4 緑
はくさい 24 緑
こまつな 8 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.72
さとう 0.4 黄
うすくちしょうゆ 1.92

24（月）

348	10.0	4.7

ごはん
こめ 56.8 黄

フルーツサラダ
みかん 24 緑
パイナップル 24 緑
もも 19.8 緑

はっぽうさい
ぶたにく 24 赤
しょうが 0.16 緑
ほししいたけ 0.4 緑
もやし 12 緑
にんじん 12 緑
たまねぎ 24 緑
はくさい 48 緑
たけのこ 7.92 緑
ニラ 2.4 緑
ごまあぶら 0.56 黄
ブイヨン 0.05
さとう 0.32 黄
こしょう 0.02
さけ 0.32
うすくちしょうゆ 4.8
でんぷん 1.6 黄

25（火）

387	14.6	8.6

ごはん
こめ 56.8 黄

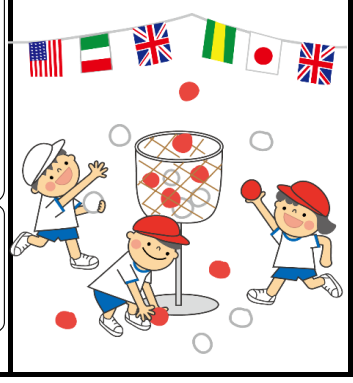
さつまいものスープ
さつまいも 20
たまねぎ 16.7 緑
にんじん 6.66 緑
しめじ 3.34 緑
キャベツ 13.3 緑
パセリ 0.02 緑
ブイヨン 0.64
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.72
しろワイン 0.66

あじつけのり
1ふくろ 赤

ぶたにくのりんごソース
ぶたにく 33.3 赤
しょうが 0.14 緑
にんにく 0.14 緑
たまねぎ 13.3 緑
あぶら 0.14 黄
りんごピューレ 4.66 緑
さとう 1.34 黄
こしょう 0.02
こいくちしょうゆ 2.66
レモンじる 0.66 緑

ツナサラダ
ツナフレーク 13.2 赤
キャベツ 8.8 緑
にんじん 4.4 緑
きゅうり 6.72 緑
しそドレッシング 4.8 黄

26（水）



27（木）

365	11.8	7.0

ビビンバ
こめ 56.8 黄
ぶたにく 36 赤
しょうが 0.24 緑
にんにく 0.16 緑
もやし 16 緑
ほうれんそう 12 緑
にんじん 6.4 緑
あおねぎ 1.6 緑
さとう 2 黄
こいくちしょうゆ 4.4
す 0.96
ごまあぶら 0.96 黄

わかめスープ
にんじん 4.66 緑
もやし 4.66 緑
ほししいたけ 0.16 緑
えのきたけ 4.66 緑
わかめ 0.26 赤
ブイヨン 0.64
しお 0.08
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 0.72
さけ 0.4

みかんゼリー
1こ 黄

28（金）

426	16.2	10.2

ごはん
こめ 56.8 黄

ぶたにくとだいこんのにもの
ぶたにく 16 赤
ひらてん 12 赤
ひじき 0.8 赤
にんじん 16 緑
だいこん 32 緑
こんにゃく 6.4
こまつな 6.4 緑
いりこだし 0.36
こいくちしょうゆ 4
さとう 2.4 黄
みりん 0.32

ちくわのいそべあげ
やきちくわ 36 赤
あおのり 0.08 赤
こめこ 5.4
しお 0.08
さけ 0.4
あげあぶら

ごまあえ
キャベツ 20 緑
ほうれんそう 13.3 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.34
さとう 0.46 黄
うすくちしょうゆ 1.44
しろすりごま 0.56 黄
しろいりごま 0.56 黄

郷土料理 あご (島根県・鳥取県)

31（月）

430	11.5	9.6

ごはん
こめ 56.8 黄

にんじんしりしり
ベーコン 8 赤
にんじん 32 緑
あかピーマン 4 緑
あぶら 0.32 黄
うすくちしょうゆ 2.4
さとう 0.24 黄
こんぶパウダー 0.01 赤

ふりかけ
おかか 1こ 赤

グリーンスープ
ハム 6.4 赤
たまねぎ 23.2 緑
ほうれんそうペースト 8 緑
さつまいも 36 黄
しろいんげんペースト 8 緑
ブイヨン 0.96
マーガリン 2 黄
こめこ 2 黄
とうにゅう 16 赤
とうにゅうクリーム 4 赤
こしょう 0.02
しろワイン 0.8

ツナポテト
ツナフレーク 8 赤
じゃがいも 24 黄
ホールコーン 3.2 緑
しお 0.08
こしょう 0.01
マヨネーズノンエッグ 4.48 黄

給食費

	給食費	手数料	合計
幼稚園	2,600	55	2,655円

10月分の振替日は11日(火)です。(再振替日は20日(木)です。)

未納者「0」にご協力願います。

コロナ感染症の影響をうけて、食は健康の源と再認識できることから今回、兵庫県より兵庫県産の食材を提供していただきました。

「味付け海苔」

提供日
10月4日(火)
10月25日(火)

「あか」のたべもの
からだをつくるもと
「きいろ」のたべもの
げんきいっぱい！！
エネルギーのもと
「みどり」のたべもの
びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる

※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。
※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。