

# 令和5年1月分 給食献立表

兵庫教育大学附属幼稚園

月




あけまして  
おめでとう  
ございます

給食費

幼稚園	給食費	手数料	合計
	2,600	55	2,655円

1月分の振替日は10日(火)です。(再振替日は20日(金)です。)  
未納者「0」にご協力願います。




火



あか



水

12	エネルギー-kcal 384	たんぱく質-g 9.9	しじみ-g 8.5
----	-------------------	----------------	--------------

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

ふくじんづけ 12 緑




木

13	417	16.5	8.9
----	-----	------	-----

ごはん

- こめ 56.3 黄

ぞうに

- とりにく 8 赤
- きんときにしん 8 緑
- だいこん 24 緑
- ほうれんそう 8 緑
- トク 12 黄
- しろみそ 8 赤
- かつおだし 0.8
- いりこだし 0.36

ぶりの  
てりやきだれ

- ぶり 1きれ 赤
- こいちしょうゆ 2.56
- みりん 1.28
- さけ 2.4
- さとう 0.72 黄
- でんぶん 0.16 黄

にしめ

- にんじん 9.6 緑
- ごぼう 9.6 緑
- れんこん 9.6 緑
- ほししいたけ 0.24 緑
- さといも 8 黄
- こんにやく 3.2
- さとう 1.2 黄
- さけ 0.24
- みりん 0.4
- うすくちしょうゆ 1.6
- こいちしょうゆ 0.64
- いりこだし 0.36

【正月献立】



16

345	10.8	8.5
-----	------	-----

ごはん

- こめ 56.3 黄

サンラータン

- とりにく 8 赤
- しょうが 0.16 緑
- あぶら 0.16 黄
- ほししいたけ 0.4 緑
- はくさい 28 緑
- チンゲンサイ 8 緑
- たけのこ 3.2 緑
- えのきたけ 3.2 緑
- ちゅうかパイオン 0.64
- はっしょうみそ 0.24 赤
- しお 0.01
- こしょう 0.02
- うすくちしょうゆ 1.44
- くろず 0.24
- でんぶん 1.2 黄

あげぎょうざ

- こめぎょうざ 1こ 赤黄
- あげあぶら 黄

テジブルコギ

- 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
- はっしょうみそ 0.72 赤
- レモンじり 0.13 緑
- こいちしょうゆ 1.2



17

316	11.1	5.0
-----	------	-----

ごはん

- こめ 56.3 黄

やさいスープ

- ハム 4 赤
- たまねぎ 16.7 緑
- にんじん 6.66 緑
- えのきたけ 4 緑
- キャベツ 13.3 緑
- パセリ 0.02 緑
- パイオン 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

ブロccoliの  
おかかあえ

- ブロccoli 32 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 黄
- かつおだし 0.16 赤


中学校

【生徒献立】

18



き



19

289	7.9	4.4
-----	-----	-----

マーボー  
はるさめどん

- こめ 56.3 黄
- ぶたひきにく 20 赤
- はるさめ 2.8 黄
- にんじん 3.46 緑
- たまねぎ 2.4 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
- にんにく 0.08 緑
- さとう 0.32 黄
- はっしょうみそ 2.4 赤
- さけ 2.66
- こいちしょうゆ 1.44
- しお 0.06
- でんぶん 0.8 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
- ちゅうかパイオン 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



20

302	7.8	3.7
-----	-----	-----

ごはん

- こめ 56.3 黄

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
- だしこんぶ 0.4
- いりこだし 0.36

じゃがいもの  
あげに

- じゃがいも 28 黄
- あげあぶら 黄
- ぶたにく 8 赤
- しお 0.08
- あぶら 0.16 黄
- たまねぎ 8 緑
- にんじん 2.4 緑
- さとう 1.6 黄
- うすくちしょうゆ 0.96
- でんぶん 0.24 黄

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 0.64 黄
- しろいりごま 0.64 黄



23

386	15.3	10.2
-----	------	------

ぶたどん

- こめ 56.3 黄
- ぶたにく 18.4 赤
- たまねぎ 3.2 緑
- にんじん 16 緑
- ごぼう 8 緑
- ほししいたけ 0.8 緑
- いとこんにやく 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
- こいちしょうゆ 2.8
- いりこだし 0.36

とりの  
しおこうじやき

- とりにく 40 赤
- しおこうじ 2
- さけ 0.24
- みりん 0.24

だいこんの  
ゆずあえ

- だいこん 28.7 緑
- にんじん 4.66 緑
- こんぶパウダー 0.01 赤
- さとう 0.86 黄
- しお 0.2
- す 0.5
- うすくちしょうゆ 0.4
- ゆずじり 0.4 緑




【給食週間】

24

363	14.2	5.7
-----	------	-----

ごはん

- こめ 56.3 黄

ジュリアンスープ

- たまねぎ 28 緑
- にんじん 8 緑
- レタス 20 緑
- パセリ 0.02 緑
- パイオン 0.72
- こしょう 0.02
- うすくちしょうゆ 0.96
- しろワイン 0.66

ふりかけ  
のり

- 1こ 赤

くじらの  
ノルウェーに

- くじら 28 赤
- やきちくわ 16 赤
- あげあぶら 黄
- トマトケチャップ 4
- さとう 1.6 黄
- ウスターソース 0.96
- とんかつソース 0.56

ハムの  
マリネサラダ

- ハム 8 赤
- キャベツ 12 緑
- ホールコーン 4 緑
- きゅうり 12 緑
- りんごす 1.12
- あぶら 0.8 黄
- さとう 0.4 黄
- うすくちしょうゆ 0.64
- しお 0.16
- こしょう 0.02



中学校

【生徒献立】

25



みどり



26

394	17.4	10.2
-----	------	------

ごはん

- こめ 56.3 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
- こんにやく 3.2
- さつまいも 1.6 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

さけのしおやき

- さけ 1きれ 赤
- しお 0.24

おひたし

- にんじん 4 緑
- はくさい 2.4 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

あじつけのり

- 1こ 赤



【再現献立】

【給食週間】

27

417	16.4	9.7
-----	------	-----

ごはん

- こめ 56.3 黄

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 12 緑
- たまねぎ 2.4 緑
- にんじん 4 緑
- たまご 8 赤
- ちゅうかパイオン 0.96
- うすくちしょうゆ 0.4
- しお 0.16
- こしょう 0.02
- ごまあぶら 0.08 黄

ささみのうめしそ  
チーズフライ

- ささみチーズフライ 1こ 赤黄
- あげあぶら 黄
- しそ 0.4

きりぼしだいこんの  
カレーいため

- きりぼしだいこん 4.24 緑
- ぶたにく 8 赤
- あぶら 0.16 黄
- にんじん 8 緑
- ニラ 1.6 緑
- しろねぎ 0.8 緑
- さとう 0.53 黄
- みりん 0.26
- うすくちしょうゆ 0.66
- こいちしょうゆ 0.76
- カレーこ 0.08



中学校

【生徒献立】

【給食週間】

30

424	13.0	12.8
-----	------	------

ロコモコ

- こめ 56.3 黄

ハンバーグ

- ハンバーグ 1こ 赤
- あぶら 0.16 黄
- たまねぎ 4 緑
- あぶら 0.16 黄
- パイオン 0.08
- さとう 0.32 黄
- こしょう 0.01
- あかワイン 1.52
- かみ子ソース 5.6 黄

ABCスープ

- ハム 3.34 赤
- たまねぎ 13.3 緑
- にんじん 6.66 緑
- キャベツ 16.7 緑
- しめじ 3.34 緑
- ABCマカロニ 3.34 黄
- パセリ 0.02 緑
- パイオン 0.64
- こしょう 0.02
- うすくちしょうゆ 0.48
- しろワイン 0.66

オムレツ

- 1こ 赤



【給食週間】

31

457	12.9	14.3
-----	------	------

ごはん

- こめ 56.3 黄

ぐだくさんみそしる

- にんじん 12 緑
- たまねぎ 2.4 緑
- さつまいも 2.4 黄
- 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

さんまのかばやき

- さんま 1きれ 赤
- でんぶん 3.2 黄
- あげあぶら 黄
- さとう 1.2 黄
- みりん 0.8
- さけ 0.4
- こいちしょうゆ 2
- でんぶん 0.16 黄

さんしょくきんぴら

- こんにやく 12
- にんじん 9.6 緑
- れんこん 12 緑
- ごまあぶら 0.16 黄
- さけ 2.4
- さとう 1.2 黄
- うすくちしょうゆ 3.6
- しろいりごま 0.32 黄



中学校

【生徒献立】

【給食週間】

生徒献立

17日(火) 3組4班  
【栄養満点給食!】

27日(木) 1組5班  
【栄養満点! バランス定食】

中学2年生の家庭科の授業で献立作成を学び、栄養を考えて作成しました。いろいろ個性あふれる献立の中から、各クラスで優秀賞に輝いた班の献立です。

「あか」のたべもの  
からだをつくるもと  
「きいろ」のたべもの  
けんきいばい!!  
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

31日(火) 2組5班  
【季節のいろどり給食】

秋冬の旬の食品を沢山使いました。  
いつもの定番食品群が全て入るように工夫したこと、主にしょうがを取り入れることで、秋冬の寒さがきらい季節に体をあたためられると思います。



明治22年  
日本で  
初めての給食



「くじら」を使っ  
た料理も  
できるよ



「あか」のたべもの  
からだをつくるもと  
「きいろ」のたべもの  
けんきいばい!!  
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。