

令和6年（2024年）4月献立表

荒井中学校・竜山中学校・松陽中学校・宝殿中学校・鹿島中学校

日(曜)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
献立	ごはん 牛乳 豚じゃが 大根とほうれん草のサラダ	桜ちらし 牛乳 枝豆と豚肉の野菜炒め すまし汁	パン 牛乳 豆とソーセージの煮物 小松菜とスパゲティのソテー	ごはん 牛乳 チャプチェ 鶏団子スープ のりの佃煮	ごはん 牛乳 揚げギョーザ コーンキャベツ もち麦めん	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き いんげんのごま和え みそ汁	パン 牛乳 ホキのレモンソース 花野菜のサラダ 春キャベツのスープ
食 品 名 (g)	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 30 じゃがいも 60 たまねぎ 62 にんじん 23 しらたき 26 絹さや 5 サラダ油 0.65 濃口しょうゆ 4.62 三温糖 3.03 みりん 1.30 だいきん 32 ほうれん草 18 マグロフレーク 10 にんじん 7 柑橘ドレッシング 6	精白米 1食 桜ちらしの素 35 強化米 0.45 牛乳 1本 枝豆(冷) 13 豚もも肉 25 しょうが 0.98 塩 0.12 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.07 干しいたけ 0.50 たけのこ 15 にんじん 9 たまねぎ 35 サラダ油 0.39 スープの素 0.32 濃口しょうゆ 1.62 オイスターソース 0.39 でんぶん 0.65 豆腐 26 にんじん 9 葉ねぎ 5 えのきたけ 5 さくらかまぼこ 5 薄口しょうゆ 4.60 塩 0.29 削り節 2.60	パン 1個 牛乳 1本 ミックスビーンズ 13 ポークソーセージ 16 ベーコン 10 たまねぎ 45 じゃがいも 35 にんじん 22 キャベツ 40 パセリ 0.10 サラダ油 0.65 スープの素 1.11 ケチャップ 13 塩 0.27 こしょう 0.07 スパゲティ 6.50 たまねぎ 27 小松菜(冷) 20 しめじ 5 サラダ油 0.39 塩 0.12 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 1.30	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 32 しょうが 0.78 ガーリックパウダー 0.07 にんじん 10 たけのこ 10 さやいんげん(冷) 2 干しいたけ 1.00 はるさめ 5.20 白ごま 1.30 ごま油 0.65 スープの素 0.35 濃口しょうゆ 2.30 三温糖 1.00 料理酒 0.65 鶏団子 26 たまねぎ 25 にんじん 10 ほうれん草(冷) 15 きくらげ 0.50 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07 のりの佃煮 1個	精白米 1食 牛乳 1本 ギョーザ 2個 食用油 5 キャベツ 40 ホールコーン(冷) 7 ベーコン 4 スープの素 0.33 塩 0.13 こしょう 0.01 もちぎそうめん 10 にんじん 9 かまぼこ 6 油あげ 4 葉ねぎ 4 薄口しょうゆ 4.04 塩 0.29 削り節 2.60	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 50 しょうが 1.00 たまねぎ 40 濃口しょうゆ 3.30 三温糖 0.80 みりん 2 料理酒 2 サラダ油 0.65 さやいんげん(冷) 5 もやし 20 にんじん 8 濃口しょうゆ 0.90 三温糖 0.62 すりごま 1.00 じゃがいも 35 たまねぎ 25 油あげ 4 にんじん 10 葉ねぎ 5 わかめ 0.60 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30	パン 1本 牛乳 1本 ホキ 1切 でんぶん 13 食用油 6 薄口しょうゆ 3.20 三温糖 2.50 レモン果汁 0.65 ブロッコリー(冷) 24 カリフラワー(冷) 10 にんじん 6 ホールコーン(冷) 6 チキンハム 6 和風ごまドレッシング 6 鶏もも肉 13 たまねぎ 25 キャベツ 23 にんじん 10 マカロニ 2.60 ほうれん草(冷) 5 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07
	旬の食材：絹さや	入学進級お祝いメニュー					旬の食材：春キャベツ

入学・進級おめでとうございます

新しい学年が始まりました。
成長期のみなさんにとって食事は重要です。
毎日の食事を大切にして元気な体を作りましょう。
給食では入学進級お祝いメニューとして
12日に「桜ちらし」「すまし汁」が提供されます。



学校給食は、子どもたちの心身のすこやかな育成を図るため、教育の一環として位置づけられています。
学校給食センターでは、献立作成計画に沿って献立を作成しています。



学校給食センターでは
安全でおいしい行事食や郷土料理を取り入れ食文化の継承に役立て、地産地消や旬の食材を取り入れ、安全でおいしい給食の提供をします。

ご家庭では
食塩の摂取抑制、鉄の摂取は学校給食における対応のみでは限界があるので、食生活全体の改善が必要だと言われています。
ご家庭でも気を付けていただきますようお願いいたします。

市のホームページに献立表がのっています。



令和6年（2024年）4月献立表

荒井中学校・竜山中学校・松陽中学校・宝殿中学校・鹿島中学校

日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	30日(火)
献立	小型パン 牛乳 焼きそば 野菜とささみの青じそサラダ キャンディチーズ	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ひじきと小松菜のごまあえ	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ いんげんと玉ねぎのソテー 湯葉のスープ	麦ごはん チキンカレー 牛乳 中華サラダ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 筑前煮 切干大根のはりはり漬け いかなごのくぎ煮	パン 牛乳 とびうおフライ タルタル風ドレッシング キャベツのゆかり和え チンゲン菜のスープ
食 品 名 (g)	小型パン 1個 牛乳 1本 焼きそば 55 豚もも肉 30 いか 13 ちくわ 6 キャベツ 53 にんじん 16 葉ねぎ 5 削り粉 1.04 あおさ粉 0.39 中濃ソース 9.10 ウスターソース 9.10 サラダ油 0.65 塩 0.29 こしょう 0.04 鶏ささみフレーク 11 だいこん 13 にんじん 9 もやし 20 きゅうり 10 青じそドレッシング 7 キャンディチーズ 10	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 23 いか 13 厚揚げ 33 たまねぎ 53 白菜 33 チンゲン菜 10 にんじん 16 たけのこ 10 きくらげ 0.60 サラダ油 0.65 でんぷん 1.30 スープの素 1.11 薄口しょうゆ 2.33 オイスターソース 0.26 塩 0.23 こしょう 0.07 ひじき 1.30 小松菜 20 小松菜(冷) 15 にんじん 7 すりごま 0.80 濃口しょうゆ 2.30 削り節 0.20	精白米 1食 牛乳 1本 ハンバーグ 1個 マッシュルーム 3 ホールコーン(冷) 3 グリーンピース(冷) 3 にんじん 3 デミグラスソース 15.60 ケチャップ 10.40 中濃ソース 5.20 さやいんげん(冷) 3 たまねぎ 38 サラダ油 0.39 塩 0.11 こしょう 0.03 スープの素 0.11 ベーコン 10 たまねぎ 26 ほうれん草(冷) 13 にんじん 9 ゆば 2 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07	精白米 1食 大麦 10 強化米 0.50 鶏もも肉皮付 10 鶏むね肉皮付 15 ひよこ豆 7 じゃがいも 59 たまねぎ 55 にんじん 22 グリーンピース(冷) 6 カレールウ 6 カレールウ(無添加) 10 サラダ油 0.65 塩 0.28 こしょう 0.07 スープの素 0.46 牛乳 1本 茎わかめ 5 キャベツ 20 もやし 15 きゅうり 10 にんじん 9 塩中華ドレッシング 5 ぶどうゼリー 1個	精白米 1食 牛乳 1本 鶏もも肉 26 厚揚げ 40 こんにゃく 25 にんじん 16 ごぼう 16 れんこん 13 ちくわ 13 絹さや 5 サラダ油 6 三温糖 4.04 濃口しょうゆ 5.54 みりん 1.30 削り節 1.30 切干大根 4 にんじん 7 きゅうり 5 酢 1.30 三温糖 1.22 薄口しょうゆ 2 みりん 0.90 いかなご・つくだ煮 13	パン 1個 牛乳 1本 とびうおフライ 1個 食用油 9 タルタル風ドレッシング 1個 キャベツ 45 ゆかり 0.39 豆腐 32 チンゲン菜 15 たまねぎ 26 にんじん 9 はるさめ 2.60 生しいたけ 1.50 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4.60 塩 0.26 こしょう 0.07
		《地産地消》 小松菜 稲美町で収穫			旬の食材：絹さや	
				高砂市の郷土料理 【いかなごのくぎ煮】		新メニュー とびうおフライ

【給食費について】

<給食費の額及び納期限> *口座登録がまだの方は至急手続きをお願いします。

学校給食費は高砂市が徴収（公会計）を行います。
アレルギーによる牛乳飲用中止や長期欠席等は
事前に書類（高砂市学校給食中止申請書等）を
提出する必要がありますので、学校にご相談
ください。

期別	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	11期
納期限	5月31日	7月1日	7月31日	9月2日	9月30日	10月31日	12月2日	12月25日	1月31日	2月28日	3月31日
金額(円)	4400円	4400円	4400円	4400円	4400円	4400円	4400円	4400円	4400円	4400円	2,880円 (標準の給食費)

年間給食回数：160回
1食単価：293円
月：4,400円（年11回）



◎都合により献立を一部変更する場合があります。

高砂市教育委員会