

日(曜)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
献立	ごはん 牛乳 枝豆と豚肉の炒め物 つぼ汁	小型パン 牛乳 ひるぜん焼そば かぼちゃのサラダ	桜ちらし 牛乳 鶏肉の照り煮 いんげんのごま和え すまし汁	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 キャベツのゆかりあえ 湯葉のスープ	ごはん 牛乳 ごまキムチ ひじきの炒め煮	麦ごはん チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ ぶどうゼリー	パン 牛乳 照り焼きハンバーグ アスパラと春キャベツのソテー チンゲン菜のスープ
食品名 (g)	精白米 1食 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 でんぷん 0.65 じゃがいも 25 きくらげ 0.60 かんぴょう 1.00 豆腐 27 油あげ 5 にんじん 10 葉ねぎ 3 しょうが 0.98 みそ 11.50 三温糖 0.30 煮干し 1.30 削り節 1.30	小型パン 1個 牛乳 1本 焼きそば麺 58 鶏むね肉皮付 35 ちくわ 6 キャベツ 53 たまねぎ 15 にんじん 10 葉ねぎ 2 削り粉 0.39 あおさ粉 0.13 もやし 0.29 こしょう 0.04 サラダ油 0.65 りんごピューレ 7.80 たまねぎ 2.82 しょうが 0.44 おろしにんにく 0.05 料理酒 2.08 みそ 0.92 濃口しょうゆ 5.66 みりん 5.07 すりごま 0.13 三温糖 0.50 かぼちゃ(冷) 20 ブロッコリー(冷) 15 じゃがいも 15 にんじん 10 サザンアイランドドレッシング 6	精白米 1食 桜ちらしの素 35 強化米 0.45 牛乳 1本 鶏むね肉 40 鶏むね肉皮付 35 しょうが 1.95 濃口しょうゆ 2.88 三温糖 2.02 みりん 1.30 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 豆腐 26 にんじん 9 葉ねぎ 3 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	精白米 1食 牛乳 1本 いわし 1枚 でんぷん 10 食用油 8 濃口しょうゆ 2.22 三温糖 1.16 みりん 1.00 キャベツ 45 ゆかり 0.39 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 牛乳 1本 豚もも肉 23 にんじん 10 厚揚げ 22 だいこん 27 白菜 16 れんこん 7 白菜キムチ 13 岩津ねぎ(冷) 4 すりごま 1.30 ねりごま 1.30 サラダ油 0.65 みりん 1.30 濃口しょうゆ 1.08 料理酒 1.30 みそ 6.34 削り節 1.30 ひじき 5.20 鶏むね肉皮付 11 にんじん 10 さつま揚げ 9 油あげ 4 サラダ油 0.39 濃口しょうゆ 2.85 三温糖 1.32 みりん 1.20	精白米 1食 大麦 10 強化米 0.50 鶏むね肉皮付 32 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(無添加) 10 カレールウ 6 サラダ油 0.65 こしょう 0.28 こしょう 0.07 スープの素 0.46 牛乳 1本 切干大根 3.90 キャベツ 23 にんじん 7 ホールコーン(冷) 6 コールスロードレッシング 6 ぶどうゼリー 1個 塩 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	パン 1個 牛乳 1本 ハンバーグ 1個 でんぷん 0.65 濃口しょうゆ 2.66 みりん 1.00 三温糖 1.11 アスパラガス 4 キャベツ 35 にんじん 8 塩 0.15 こしょう 0.03 サラダ油 0.39 豆腐 32 チンゲン菜(冷) 10 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
	【つぼ汁】 淡路地域の郷土料理	【ひるぜん焼そば】 岡山県蒜山地方の ご当地グルメ	入学進級お祝い メニュー				旬の食材 アスパラガス・春キャベツ

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を友だちや先生と一緒に食べる中で、健康や体位の向上を図り、社会性や感謝の心、食事の大切さ、健康と食との関わり、食文化などを学ぶ時間です。

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
14日に「桜ちらし」と桜の花の形のかまぼこが
入った「すまし汁」を提供します。

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。

- ・行事食を取り入れ、食文化の継承に役立てる
- ・日本の郷土料理や世界の料理を取り入れる
- ・旬の食材を取り入れる
- ・地域の食材を積極的に取り入れる



ご家庭では

食塩の摂りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってくるので注意が必要です。給食でも減塩を心がけています。また、成長期に必要な栄養が摂れるよう献立でも工夫していますが、不足傾向にある鉄やカルシウムを含んだ食品を家庭でも積極的に取り入れましょう。中学生の成長や活動量にあった食生活にしましょう。



令和8年（2026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)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	30日(木)
献立	ごはん 牛乳 揚げ春巻 もやしのあえもの 田舎汁	ごはん 牛乳 豚じゃが 花野菜のサラダ	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ炒め ばち汁 ヨーグルト	ごはん 牛乳 ホキのレモンソース じゃがいものサラダ わかめスープ	パン 牛乳 ホットポット ツナとマカロニのサラダ チョコレートクリーム	ごはん 牛乳 マグロカツ 小松菜のあえもの みそけんちん汁	ごはん 牛乳 チャプチェ 鶏団子スープ
食品名 (g)	精白米 1食 牛乳 1本 春巻 1個 食用油 5 もやし 25 にんじん 7 小松菜(冷) 10 小松菜 5 濃口しょうゆ 1.78 三温糖 0.55 削り節 0.20 厚揚げ 15 さといも 8 ささがきごぼう 5 にんじん 10 えのきたけ 5 葉ねぎ 3 つきこんにゃく 5 干しいたけ 0.50 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30	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 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	精白米 1食 牛乳 1本 鶏むね肉 35 たまねぎ 3 おろしにんにく 0.20 濃口しょうゆ 0.90 三温糖 0.18 みりん 0.60 料理酒 0.30 こしょう 0.01 サラダ油 0.65 たまねぎ 40 キャベツ 30 にんじん 10 にら 5 スープの素 0.47 薄口しょうゆ 1.10 濃口しょうゆ 1.20 三温糖 0.56 そうめん ばち 6.50 油あげ 4 たまねぎ 26 にんじん 10 葉ねぎ 3 生しいたけ 1.00 薄口しょうゆ 4 みりん 0.60 塩 0.23 削り節 2.60 ヨーグルト 1個	精白米 1食 牛乳 1本 ホキ 1切 でんぶん 10 食用油 6 薄口しょうゆ 3.20 三温糖 2.50 レモン果汁 0.65 じゃがいも 35 にんじん 10 ホールコーン(冷) 6 ワザンアイトﾞレッシング 5 豆腐 35 にんじん 10 葉ねぎ 3 わかめ 0.60 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4.80 塩 0.23 こしょう 0.07	パン 1個 牛乳 1本 鶏むね肉 20 鶏むね肉皮付 15 ベーコン 10 じゃがいも 55 たまねぎ 42 キャベツ 35 にんじん 17 ミックスピーンズ 3 パセリ 0.10 スープの素 1.11 サラダ油 0.65 塩 0.27 こしょう 0.07 マカロニ 8 マグロフレーク 8 きゅうり 15 にんじん 7 マヨネーズ風ドレッシング 6 サラダ油 1.00 チョコレートクリーム 1個	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 11 たけのこ 10 さやいんげん(冷) 2 干しいたけ 0.50 はるさめ 5.50 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 チンゲン菜(冷) 10 生しいたけ 1.00 ごま油 0.26 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 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	【ばち汁】 西播磨地域の郷土料理	【ホットポット】 イギリスの家庭料理			



市のホームページに
献立表がのっています。

給食費について

学校給食費は高砂市が徴収を行います。
アレルギーによる牛乳飲用中止や入院等による欠席は事前に書類(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。

*年間給食回数：160回 1食単価：293円 月額：4,400円(年11回)

期別	1期	2期	3期	4期	5期	6期
納期限	6月1日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日	11月2日
金額(円)	4,400	4,400	4,400	4,400	4,400	4,400

	7期	8期	9期	10期	11期
	11月30日	12月25日	2月1日	3月1日	3月31日
	4,400	4,400	4,400	4,400	2,880 (標準の給食費)

◎口座登録がまだの方は至急手続きをお願いします。

高砂市では物価高騰に直面する保護者の経済的負担を軽減することを目的に、給食費を据置き、食材費高騰分を市が負担しています。

◎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