

令和7年（2025年）10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)	1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		14日(火)		15日(水)		16日(木)	
献立	わかめごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 月見汁 ぶどうゼリー		ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 切干大根の はりはり漬け つぼ汁		小型パン 牛乳 ひるぜん焼そば 大根とほうれん草の サラダ		ごはん 牛乳 チキンカツの 甘酢かけ もやしのあえもの 冬瓜の卵とじスープ		パン 牛乳 フェジョアアダ 花野菜のサラダ		ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 みそチゲ		ごはん 牛乳 姫路おでん ひじきの炒め煮		ごはん 牛乳 枝豆と豚肉の 野菜炒め ばち汁		黒糖パン 牛乳 ハムステーキ かぼちゃのサラダ 春雨のスープ		麦ごはん ポークカレー 牛乳 ツナとひじきの ゆずサラダ ヨーグルト		ごはん 牛乳 いわしの唐揚げ 中華ソース 小松菜の三色あえ すまし汁	
食品名 (g)	精白米	1食	精白米	1食	小型パン	1個	精白米	1食	パン	1個	精白米	1食	精白米	1食	精白米	1食	黒糖パン	1個	精白米	1食	精白米	1食
	炊き込みわかめ	2.90	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	黒砂糖	14.40	大麦	10	牛乳	1本
《地産地消》 小松菜	強化米	0.50	さんま 筒切り	1切	焼きそば麺	55	チキンカツ	1個	豚もも肉	20	ミートボール	40	鶏むね肉皮付	26	枝豆(冷)	13	牛乳	1本	強化米	0.50	いわし	1枚
	牛乳	1本	しょうが	1.50	鶏むね肉皮付	35	食用油	9	ミックスビーンズ	10	食用油	5	こんにゃく	26	豚もも肉	25	ハムステーキ	1個	豚もも肉	25	でんぷん	10
	高野豆腐	17	濃口しょうゆ	3.90	ちくわ	6	酢	3	ひよこ豆	7	たまねぎ	46	ちくわ	20	しょうが	0.98	かぼちゃ(冷)	20	大豆	4	食用油	8
	鶏むね肉皮付	18	三温糖	2.60	キャベツ	53	三温糖	5.55	じゃがいも	60	にんじん	10	厚揚げ	35	塩	0.12	ブロッコリー(冷)	15	じゃがいも	53	しょうが	1.50
	にんじん	12	料理酒	1.30	たまねぎ	15	濃口しょうゆ	2.22	たまねぎ	55	たけのこ	5	だいこん	40	こしょう	0.01	じゃがいも	15	たまねぎ	55	三温糖	2.77
	さやいんげん(冷)	6	みりん	1.30	にんじん	10	しょうが	0.75	にんじん	22	きくらげ	0.60	じゃがいも	48	ガーリックパウダー	0.07	にんじん	10	にんじん	22	ガーリックパウダー	0.01
	干しいたけ	1.00	切干大根	4	葉ねぎ	6	削り節	0.50	にんにく	0.30	ピーマン	2	薄口しょうゆ	3.46	干しいたけ	0.50	サザンアイランド®ドレッシング	6	グリーンピース(冷)	6	みそ	1.44
	三温糖	2.60	にんじん	7	削り粉	0.39	もやし	25	パセリ	0.10	パプリカ	2	みりん	2.60	たけのこ	15	ベーコン	10	カレールウ	6	みりん	0.60
	濃口しょうゆ	0.43	きゅうり	5	あおさ粉	0.13	にんじん	7	デミグラスソース	13	サラダ油	0.65	削り節	1.30	にんじん	9	うずら卵	17	カレールウ(無添加)	10	濃口しょうゆ	2.22
	薄口しょうゆ	5.18	酢	1.30	塩	0.29	小松菜(冷)	10	ケチャップ	9.36	三温糖	2.42	しょうが	1.17	たまねぎ	35	たまねぎ	25	サラダ油	0.65	トウバンジャン	0.10
	みりん	1.30	三温糖	1.22	こしょう	0.04	小松菜	5	三温糖	0.40	濃口しょうゆ	3.21	濃口しょうゆ	2.31	サラダ油	0.39	ほうれん草(冷)	13	スープの素	0.58	酢	1.00
	削り節	0.65	薄口しょうゆ	2	サラダ油	0.65	濃口しょうゆ	1.78	スープの素	1.11	酢	3.64	ひじき	5.20	スープの素	0.32	にんじん	10	塩	0.28	ごま油	0.30
	いももち	25	みりん	0.90	りんごピューレ	7.80	三温糖	0.55	塩	0.27	スープの素	0.54	豚もも肉	7	濃口しょうゆ	1.62	はるさめ	2.60	こしょう	0.07	小松菜	20
	さといも	20	じゃがいも	30	たまねぎ	2.82	削り節	0.20	こしょう	0.07	でんぷん	0.65	にんじん	10	オイスターソース	0.39	スープの素	1.10	牛乳	1本	小松菜(冷)	15
	にんじん	10	きくらげ	0.60	しょうが	0.44	とうがん	18	サラダ油	0.65	豆腐	65	さつま揚げ	9	でんぷん	0.65	薄口しょうゆ	4	マクロフレーク	8	にんじん	9
	ごぼう	8	かんぴょう	1.00	おろしにんにく	0.05	鶏卵	15	ブロッコリー(冷)	24	たまねぎ	25	油あげ	4	そうめん ばち	6.50	塩	0.23	キャベツ	28	ホールコーン(冷)	6
	だいこん	15	油あげ	5	料理酒	2.08	液卵	15	カリフラワー(冷)	10	にんじん	16	サラダ油	0.39	油あげ	4	こしょう	0.07	にんじん	7	すりごま	0.80
	葉ねぎ	3	にんじん	10	みそ	0.92	豆腐	20	にんじん	6	白菜キムチ	20	濃口しょうゆ	2.80	たまねぎ	26			ホールコーン(冷)	6	濃口しょうゆ	2.30
	薄口しょうゆ	4.20	葉ねぎ	3	濃口しょうゆ	5.66	たまねぎ	15	ホールコーン(冷)	6	もやし	13	三温糖	1.32	にんじん	10			ひじき	1.10	削り節	0.20
	塩	0.23	しょうが	0.98	みりん	5.07	にんじん	9	チキンハム	6	白ねぎ	4	みりん	1.20	葉ねぎ	3			薄口しょうゆ	2.13	豆腐	26
削り節	2.50	みそ	11.50	すりごま	0.13	パセリ	0.10	和風ごまドレッシング	6	みそ	9.77			生しいたけ	1.00			酢	1.20	ゆば	1.50	
ぶどうゼリー	1個	三温糖	0.30	三温糖	0.50	でんぷん	0.65			サラダ油	0.65			薄口しょうゆ	4			三温糖	1.09	にんじん	9	
		煮干し	1.30	だいこん	32	スープの素	1.10			みりん	1.30			みりん	0.60			ゆず果汁	0.50	葉ねぎ	3	
		削り節	1.30	ほうれん草(冷)	18	薄口しょうゆ	4			ごま油	0.70			塩	0.23			ヨーグルト	1個	えのきたけ	5	
				マクロフレーク	10	塩	0.23			削り節	2.50			削り節	2.60					わかめ	0.65	
				にんじん	7	こしょう	0.07													薄口しょうゆ	4.60	
				柑橘ドレッシング	6															塩	0.29	
																				削り節	2.60	
																</						

十五夜

今年は、10月6日が十五夜です。給食では、10月1日に「いももち」と「さといも」が入った月見汁を提供します。いももちのかぼちゃで色付けされており、黄色でお月様に見立てています。

ひょうごご食育月間

10月はひょうご食育月間です。食べ物を通じて実りの季節を感じ、農産物の恩恵に感謝してみんなで食育活動に取り組みましょう。給食ではひょうご食育月間に合わせて、兵庫県内の郷土料理や県産食材を多く取り入れた献立になっています。(献立にはばたんマークがついています。)

2日 つば汁:淡路地域の郷土料理
6日 冬瓜の卵とじスープ:県産の液卵使用
9日 姫路おでん:姫路周辺の地域グルメ

10日 ばち汁:西播磨地域の郷土料理、県産のそうめんばち使用
14日 ハムステーキ:県産鶏肉・国産豚肉のハムステーキ使用
15日 ツナとひじきのゆずサラダ:県産のゆず果汁使用
16日 小松菜の三色あえ:稲美町産の小松菜使用



市のホームページに
献立表がのっています。



令和7年（2025年）10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)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立	ごはん 牛乳 豚肉のコロッケ シトラスサラダ さつま汁	パン 牛乳 チキンタツタ キャベツのゆかりあえ ベーコンと青菜の スープ ベビーチーズ	ごはん 牛乳 チャプチェ 鶏団子スープ 魚のふりかけ	ごはん 牛乳 じゃぶ煮 れんこんの おかか炒め	ごはん 牛乳 揚げ春巻 にんじんシリシリ 豆腐と野菜の 卵とじスープ	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 ほうれん草とコーンの ソテー みそ汁	パン 牛乳 きのこのシチュー ツナとマカロニの ドレッシングサラダ	麦ごはん 柳川風井 牛乳 大豆の磯煮	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ほうれん草のあえも 田舎汁	ごはん 牛乳 豚じゃが 野菜の梅昆布あえ 味付けのり	パン 牛乳 ホキの モロヘイヤ揚げ 野菜サラダ 湯葉のスープ チョコレートチルド
食品名	精白米 1食 牛乳 1本 豚肉のコロッケ 1個 食用油 9 ブロッコリー(冷) 15 キャベツ 25 きゅうり 10 酢 1.60 マーマレード 4 塩 0.11 こしょう 0.03 サラダ油 1.60 鶏むね肉 12 豆腐 28 だいこん 20 さつまいも 20 にんじん 10 つきこんにゃく 6 葉ねぎ 3 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30	パン 1個 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 35 鶏むね肉 40 しょうが 1.95 濃口しょうゆ 2.30 料理酒 1.30 でんぷん 13 食用油 10 キャベツ 45 ゆかり 0.39 ベーコン 10 豆腐 40 チンゲン菜(冷) 10 たまねぎ 30 にんじん 10 干ししいたけ 0.40 でんぷん 0.65 ごま油 0.13 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07 ベビーチーズ 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 10 にんじん 10 しらたき 10 さやいんげん(冷) 2 干ししいたけ 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 薄口しょうゆ 1.20 濃口しょうゆ 0.90 みりん 0.26 サラダ油 0.39 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07 魚のふりかけ 1個	精白米 1食 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 40 豆腐 50 たまねぎ 70 にんじん 25 じゃがいも 15 マグロフレーク 10 三温糖 0.80 塩 0.12 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 1.00 サラダ油 0.39 みりん 1.95 れんこん 26 にんじん 10 さやいんげん(冷) 4 ちくわ 8 削り粉 0.50 三温糖 1.53 薄口しょうゆ 1.20 濃口しょうゆ 0.90 みりん 0.26 サラダ油 0.39	精白米 1食 牛乳 1本 春巻 1個 さば 1切 しょうが 1.50 濃口しょうゆ 8.88 たまねぎ 60 にんじん 23 液卵 8 マッシュルーム 1.50 しめじ 1.50 ほうれん草(冷) 30 もやし 20 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 サラダ油 0.39 豆腐 30 鶏卵 20 液卵 15 塩 0.14 こしょう 0.02 ぶ 1.30 油あげ 4 にんじん 10 葉ねぎ 3 わかめ 0.65 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30	精白米 1食 牛乳 1本 さば 1切 しょうが 1.50 濃口しょうゆ 8.88 たまねぎ 60 にんじん 23 液卵 8 マッシュルーム 1.50 しめじ 1.50 ほうれん草(冷) 30 もやし 20 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 サラダ油 0.39 豆腐 30 鶏卵 20 液卵 15 塩 0.14 こしょう 0.02 ぶ 1.30 油あげ 4 にんじん 10 葉ねぎ 3 わかめ 0.65 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30	パン 1個 大麦 10 強化米 0.50 鶏むね肉皮付 26 豚もも肉 36 鶏卵 20 液卵 20 ささがきごぼう 33 にんじん 22 さつま揚げ 13 葉ねぎ 5 三温糖 4.04 濃口しょうゆ 5.78 薄口しょうゆ 2.89 みりん 1.30 サラダ油 0.65 削り節 1.30 豆腐 35 さといも 10 油あげ 4 にんじん 9 えのきたけ 5 葉ねぎ 3 つきこんにゃく 6 ちくわ 10 ひじき 1.30 三温糖 2.01 濃口しょうゆ 2.31 薄口しょうゆ 1.15 みりん 1.30	精白米 1食 牛乳 1本 麦ごはん 10 柳川風井 0.50 鶏むね肉皮付 26 豚もも肉 36 鶏卵 20 液卵 20 ささがきごぼう 33 にんじん 22 さつま揚げ 13 葉ねぎ 5 三温糖 4.04 濃口しょうゆ 5.78 薄口しょうゆ 2.89 みりん 1.30 サラダ油 0.65 削り節 1.30 豆腐 35 さといも 10 油あげ 4 にんじん 9 えのきたけ 5 葉ねぎ 3 つきこんにゃく 6 ちくわ 10 ひじき 1.30 三温糖 2.01 濃口しょうゆ 2.31 薄口しょうゆ 1.15 みりん 1.30	精白米 1食 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 26 豚もも肉 36 鶏卵 20 液卵 20 ささがきごぼう 33 にんじん 22 さつま揚げ 13 葉ねぎ 5 三温糖 4.04 濃口しょうゆ 5.78 薄口しょうゆ 2.89 みりん 1.30 サラダ油 0.65 削り節 1.30 豆腐 35 さといも 10 油あげ 4 にんじん 9 えのきたけ 5 葉ねぎ 3 つきこんにゃく 6 ちくわ 10 ひじき 1.30 三温糖 2.01 濃口しょうゆ 2.31 薄口しょうゆ 1.15 みりん 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 食用油 10 キャベツ 34 さやいんげん(冷) 5 ほうれん草(冷) 20 濃口しょうゆ 4.62 三温糖 3.03 みりん 1.30 系かまぼこ 8 きゅうり 8 れんこん 8 にんじん 5 切干大根 1.00 わかめ 0.50 梅びしお 5 薄口しょうゆ 1.00 削り粉 0.50 塩昆布 0.50 味付けのり 1個	精白米 1食 牛乳 1本 ホキ 1切 でんぷん 8 モロヘイヤ粉 0.30 食用油 10 キャベツ 34 にんじん 9 ホールコーン(冷) 6 イタリアンドレッシング 4 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 濃口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07 チョコレートチルド 1個
旬の食材	旬の食材 さつまいも		【チャプチェ】 韓国料理			旬の食材 マッシュルーム しめじ・エリンギ					

ひょうご食育月間

22日 じゃぶ煮:新温泉町の郷土料理、県産の岩津ねぎ使用
 23日 豆腐と野菜の卵とじスープ:県産の液卵使用
 27日 きこのシチュー:県産のマッシュルーム使用
 28日 柳川風井:県産の液卵使用
 29日 おろしハンバーグ:県産鶏と淡路玉ねぎのハンバーグ使用
 30日 味付けのり:県産の味付けのり使用
 31日 ホキのモロヘイヤ揚げ:県産のモロヘイヤ粉使用
 精白米や麦ごはんの大麦、みそ(県産大豆)は年間を通して兵庫県産です。



《新メニュー》31日 ホキのモロヘイヤ揚げ

白身魚のホキに兵庫県上郡町産のモロヘイヤ粉とでんぷんをまぶして揚げます。

10月は食品ロス削減月間 自分でできることを考えてみよう!

食品ロスは、さまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけでなく多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べることも食品ロスの削減につながります。



給食費引落日
10月31日(6期分)
4,400円

口座への入金をお願いします。

高砂市では給食費を据置き、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