

令和7年（2025年）11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)	4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
献立	ごはん 牛乳 みそカツ コーンキャベツ ばち汁		ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 もやしのソテー 鶏団子スープ		ごはん 牛乳 ごまキムチ ひじきの炒め煮		パン 牛乳 ポークビーンズ 野菜たっぷりスープ ブルーベリータルト		フレッシュシュガーパン 牛乳 ハムステーキ 枝豆と大根のサラダ 卵スープ		ごはん 牛乳 レンコンと豚肉の炒め物 ひつつみ 魚のふりかけ		ごはん 牛乳 揚げ春巻 もやしのあえもの 吉野汁		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		ごはん 牛乳 シイラのレモンソース ほうれん草のおひたし 里山汁	
	精白米 1食 牛乳 1本 チキンカツ 1個 食用油 9 赤みそ 3.10 三温糖 2.33 濃口しょうゆ 0.44 ウスターソース 1.00 みりん 2 すりごま 0.30 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 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	精白米 1食 牛乳 1本 いわし 1枚 でんぶん 10 食用油 8 濃口しょうゆ 2.22 三温糖 1.16 みりん 1.00 ほうれん草(冷) 25 もやし 26 にんじん 8 サラダ油 0.39 濃口しょうゆ 1.73 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	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 23 にんじん 10 厚揚げ 22 大豆水煮 27 たまねぎ 16 にんじん 7 パセリ 0.10 サラダ油 0.39 ケチャップ 15.60 薄口しょうゆ 1.03 三温糖 0.30 塩 0.22 こしょう 0.04 じゃがいも 25 キャベツ 17 たまねぎ 14 にんじん 9 ベーコン 5 ほうれん草(冷) 15 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.04 ブルーベリータルト 1個	パン 1個 牛乳 1本 豚もも肉 23 大豆 10 大豆水煮 23 たまねぎ 38 にんじん 22 パセリ 0.10 サラダ油 0.39 ケチャップ 15.60 薄口しょうゆ 1.03 三温糖 0.30 塩 0.22 こしょう 0.04 じゃがいも 25 キャベツ 17 たまねぎ 14 にんじん 9 ベーコン 5 ほうれん草(冷) 15 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.04 ブルーベリータルト 1個	フレッシュシュガーパン 1個 油脂加工品(ワニラ) 16 牛乳 1本 ハムステーキ 1個 鶏ささみフレーク 8 だいこん 13 にんじん 9 キャベツ 20 枝豆(冷) 6 ホールコーン(冷) 6 柑橘ドレッシング 5 鶏卵 20 液卵 15 豆腐 33 にんじん 9 パセリ 0.10 でんぶん 0.65 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 厚揚げ 30 三温糖 1.00 薄口しょうゆ 2 削り節 0.65 豚もも肉 26 塩 0.14 こしょう 0.02 れんこん 20 葉ねぎ 2 マヨネーズ風ドレッシング 4.20 薄口しょうゆ 2.10 サラダ油 0.39 ひつつみ 25 だいこん 20 にんじん 10 白菜 20 油あげ 4 油あげ 3 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30 魚のふりかけ 1個	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 鶏むね肉 15 豆腐 26 たまねぎ 15 にんじん 25 油あげ 10 葉ねぎ 4 塩 0.30 料理酒 1.00 でんぶん 2 削り節 2.60	精白米 1食 大麦 10 強化米 0.50 シイラ 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 ほうれん草(冷) 28 ほうれん草 10 もやし 12 にんじん 7 すりごま 0.80 濃口しょうゆ 2.30 削り節 0.20 切干大根 3.90 豆腐 30 さといも 10 ささがきごぼう 10 にんじん 9 つきこんにゃく 5 しめじ 5 油あげ 4 白ねぎ 3 薄口しょうゆ 4.50 塩 0.26 削り節 2.60										
食 品 名 (g)	【ばち汁】 西播磨地域の 郷土料理										【ひつつみ】 青森県・岩手県の 郷土料理		旬の食材 小松菜		旬の食材 さといも			

11月23日は勤労感謝の日です。

私たちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。
直接、お礼を言える機会は少ないですが、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちをしっかり表していきましょう。



市のホームページに献立表がのっています。



【新メニュー】
里山汁
旬のさといも・ごぼう・しめじを使用し
た秋を感じるすまし
仕立てのお汁です。



◎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

令和7年（2025年）11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(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立	小型パン 牛乳 きのこスパゲティ かぼちゃのサラダ ベビーチーズ	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ キャベツのゆかりあえ すまし汁	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ いんげんと玉ねぎの ソテー ワントンスープ	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜の三色和え みそ汁	黒糖パン 牛乳 ホットポット ツナとマカロニの ドレッシングサラダ	パン 牛乳 マグロカツ 花野菜のサラダ 豆腐と野菜の 卵とじスープ	ごはん 牛乳 筑前煮 切干大根の はりはり漬け	ごはん 牛乳 鱈の香味揚げ 野菜サラダ 湯葉のスープ	ごはん 牛乳 プルコギ みそチゲ
	小型パン 1個 牛乳 1本 スパゲティ 26 牛ひき肉 9 豚ひき肉 30 たまねぎ 60 にんじん 16 パセリ 0.10 マッシュルーム 5 しめじ 5 えのきたけ 5 サラダ油 0.65 ケチャップ 6.50 トマトダイス 19.50 中濃ソース 5.20 塩 0.29 こしょう 0.07 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 ベビーチーズ 1個	精白米 1食 牛乳 1本 鶏もも肉皮付 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 9 キャベツ 45 ゆかり 0.39 豆腐 26 ゆば 1.50 にんじん 9 葉ねぎ 3 えのきたけ 5 わかめ 0.65 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 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 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 うずら卵 17 たまねぎ 27 チンゲン菜(冷) 10 にんじん 10 タンメン 5 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 塩鮭 1切 小松菜 15 小松菜(冷) 20 にんじん 9 ホールコーン(冷) 6 すりごま 0.80 濃口しょうゆ 2.30 削り節 0.20 豆腐 30 さといも 10 にんじん 9 えのきたけ 5 油あげ 4 葉ねぎ 3 わかめ 0.50 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30	黒糖パン 1個 黒砂糖 14.40 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 ミックスビーンズ 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	パン 1個 牛乳 1本 マグロカツ 1個 食用油 9 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 豆腐 30 鶏卵 20 液卵 15 たまねぎ 25 にんじん 9 ほうれん草(冷) 5 でんぷん 0.70 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 鶏むね肉皮付 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 たけのこ 7 ざやいんげん(冷) 4 サラダ油 0.65 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	精白米 1食 牛乳 1本 たら 1切 小麦粉 10 白ごま 0.60 あおさ粉 0.30 食用油 10 キャベツ 34 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 すーの素 2 薄口しょうゆ 1.10 塩 4 こしょう 0.23 豆腐 65 たまねぎ 25 にんじん 16 白菜キムチ 20 もやし 13 白ねぎ 3 みそ 9.77 サラダ油 0.65 みりん 1.30 ごま油 0.70 削り節 2.50	
食品名 (g)	旬の食材 マッシュルーム しめじ・えのきたけ	《地産地消》 キャベツ JA兵庫南管内で収穫	和食の日献立	《地産地消》 小松菜 稲美町で収穫	【ホットポット】 イギリスの 家庭料理			旬の食材 たら	



11月24日は
「和食の日」

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

* 給食では20日(木)に和食の日献立を実施します。



給食費引落日
12月1日(7期分) 4,400円
口座への入金をお願いします。

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