

令和7年（2025年）12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)	22日(月)	
献立	ごはん 牛乳 チャプチエ スープぎょうざ	ごはん 牛乳 みそおでん れんこんのおかか炒め	小型パン 牛乳 ひるぜん焼そば かぼちゃのサラダ	麦ごはん ポークカレー 牛乳 ツナとマカロニの ドレッシングサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 厚揚げとれんこんの ピリ辛炒め 豆腐と野菜の 卵とじスープ	ごはん 牛乳 揚げ春巻 いんげんのごま和え 田舎汁	ごはん 牛乳 いわしの唐揚げ 中華ソース キャベツのゆかりあえ ぱち汁	パン 牛乳 煮込みハンバーグ 小松菜と玉ねぎのソテー わかめスープ	
精白米	1食	精白米	1食	小型パン	1個	精白米	1食	精白米	
牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	
豚もも肉	32	鶏むね肉皮付	30	焼きそば麺	58	精白米	1食	精白米	
しうが	0.78	ミニがんもどき	20	鶏むね肉皮付	35	大麦	10	牛乳	
ガーリックパウダー	0.07	野菜天ボール	20	ちくわ	6	牛乳	1本	牛乳	
にんじん	11	だいこん	40	キャベツ	53	豚もも肉	28	牛乳	
たけのこ	10	こんにゃく	25	たまねぎ	15	れんこん	20	牛乳	
さやいんげん(冷)	2	里芋(冷)	25	にんじん	10	じやがいも	55	牛乳	
干ししいたけ	0.50	にんじん	20	グリンピース(冷)	6	にんじん	20	牛乳	
はるさめ	5.50	サラダ油	0.65	葉ねぎ	2	厚揚げ	30	牛乳	
白ごま	1.30	みそ	7	カレールウ(無添加)	10	さやいんげん(冷)	5	牛乳	
ごま油	0.65	濃口しょうゆ	3	カレールウ	6	ごま油	0.33	牛乳	
スープの素	0.35	みりん	2	カレールウ	6	三温糖	0.60	牛乳	
濃口しょうゆ	2.30	料理酒	2	カレードレッシング	7.80	牛乳	1本	牛乳	
三温糖	1.00	削り節	1.30	りんごピューレ	1本	コチュジャン	0.80	牛乳	
料理酒	0.65	れんこん	26	あおさ粉	0.13	マカロニ	8	牛乳	
(g)	スープぎょうざ	22	にんじん	7	サラダ油	0.65	テンメンジャン	1.30	牛乳
豆腐	20	さやいんげん(冷)	4	こしょう	0.29	マグロフレーク	8	牛乳	
たまねぎ	30	ちくわ	8	こしょう	0.04	トウバンジャン	0.08	牛乳	
にんじん	10	削り粉	0.50	こしょう	0.07	マヨネーズ風ドレッシング	1.30	牛乳	
チンゲン菜(冷)	8	三温糖	1.53	濃口しょうゆ	0.92	マカロニ	8	牛乳	
スープの素	1.10	薄口しょうゆ	1.20	みそ	5.66	マグロフレーク	8	牛乳	
薄口しょうゆ	4	濃口しょうゆ	0.90	みりん	1.00	トウバンジャン	0.05	牛乳	
塩	0.23	みりん	0.65	三温糖	5.07	豆腐	30	牛乳	
こしょう	0.04	サラダ油	0.39	かぼちゃ(冷)	20	鶏卵	20	牛乳	
ごま油	0.26			ブロッコリー(冷)	15	液卵	15	牛乳	
				じやがいも	15	たまねぎ	25	牛乳	
				にんじん	10	にんじん	9	牛乳	
				サザンアラントドレッシング	6	ほうれん草(冷)	5	牛乳	
						でんぶん	0.70	牛乳	
						スープの素	1.10	牛乳	
						薄口しょうゆ	4	牛乳	
						塩	0.23	牛乳	
						こしょう	0.07	牛乳	

【ひるぜん焼そば】
岡山県蒜山地方の
ご当地グルメ



年末年始の行事食



年越しそば（大晦日）

大晦日の夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せで長生きできることを願い、また切れやすいそばにかけて一年の災いを断ち切ろうといった理由から食べられるそうです。

正月（おせち料理・お雑煮・鏡もち）

おせち料理 1年を元気で過ごせるように、お重や料理のひとつずつにいろいろな願いが込められています。

お雑煮 お正月の祝いの汁物です。地域や家庭によって餅の形や具の種類はさまざまです。

鏡もち もちの上にかざる「だいだい」には、家が代々続くようにという願いが込められています。

七草がゆ

1月7日は「人日の節句」です。別名「七草の節句」ともよばれ、朝に七草を入れた粥を食べて無病息災を祈ります。春の七草は野菜が少ない冬場に不足しがちな栄養を補い、お正月に食べ過ぎて疲れた胃腸を優しくいたわってくれます。

給食費について

給食費引落日 12月25日（8期分）

4,400円

口座への入金をお願いします。

高砂市では、給食費を据え置き、食材費高騰分を市が負担しています。

市のホームページに
献立表が
のっています。



◎都合により献立を一部変更する場合もあります。

高砂市教育委員会