

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

◎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）9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)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		22日(月)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		29日(月)		30日(火)	
献立	ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ 小松菜のあえもの 吉野汁		ごはん 牛乳 プルコギ みそチゲ		パン 牛乳 ホットポット 小松菜と スパゲッティのソテー		ごはん 牛乳 冬瓜と豚肉の みそ炒め かき卵汁 魚のふりかけ		ごはん 牛乳 鶏肉の照り煮 ほうれん草のあえもの ばち汁		黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ 野菜たっぷりスープ		パン 牛乳 ブラウンシチュー ソーセージと 野菜のソテー ベビーチーズ		ごはん 牛乳 厚揚げとれんこんの ピリ辛炒め けんちん汁		ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ キャベツの ゆかりあえ 秋のみそ汁		パン 牛乳 鶏肉のスタミナ炒め スープぎょうざ 小松菜と玉ねぎの ソテー 豆乳のポタージュ		ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ コーンキャベツ チンゲン菜のスープ			
	精白米	1食	精白米	1食	パン	1個	精白米	1食	精白米	1食	黒糖パン	1個	パン	1個	精白米	1食	精白米	1食	パン	1個	パン	1個	精白米	1食
	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	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	さば	1切	豚もも肉	33	鶏むね肉	20	とうがん	45	鶏むね肉	40	牛乳	1本	豚もも肉	22	鶏むね肉皮付	20	かぼちゃコロッケ	1個	鶏むね肉	35	シイラ	1切	ハンバーグ	1個
食品名 (9)	しょうが	1.50	濃口しょうゆ	1.05	鶏むね肉皮付	15	豚もも肉	27	鶏もも肉皮付	35	豚もも肉	23	じゃがいも	53	れんこん	20	食用油	9	たまねぎ	3	でんぷん	13	でんぷん	0.65
	濃口しょうゆ	2.20	三温糖	0.40	ベーコン	10	厚揚げ	28	しょうが	1.95	大豆	10	たまねぎ	55	にんじん	20	キャベツ	45	にんにく	0.33	食用油	6	濃口しょうゆ	2.66
	料理酒	1.00	料理酒	0.65	じゃがいも	55	にんじん	12	濃口しょうゆ	2.88	大豆水煮	23	にんじん	22	厚揚げ	30	ゆかり	0.39	濃口しょうゆ	0.90	薄口しょうゆ	3.20	みりん	1.00
	みりん	1.00	りんごジュース	1.30	たまねぎ	42	こんにゃく	16	三温糖	2.02	たまねぎ	38	マッシュルーム	10	さやいんげん(冷)	5	たまねぎ	28	三温糖	0.18	三温糖	2.50	三温糖	1.11
	でんぷん	10	たまねぎ	37	キャベツ	35	さやいんげん(冷)	2	みりん	1.30	にんじん	22	ブラウンルウ	16	ごま油	0.33	油あげ	4	みりん	0.60	レモン果汁	0.65	キャベツ	40
	食用油	9	キャベツ	28	にんじん	17	しょうが	0.98	ほうれん草(冷)	28	パセリ	0.10	塩	0.27	しょうが	0.60	さつまいも	18	料理酒	0.30	小松菜	15	ホールコーン(冷)	7
	小松菜	10	にんじん	10	ミックスビーンズ	3	ごま油	0.39	ほうれん草	10	サラダ油	0.39	こしょう	0.07	にんにく	0.60	なす	8	こしょう	0.01	小松菜(冷)	25	ベーコン	4
	小松菜(冷)	15	にら	5	パセリ	0.10	三温糖	1.10	にんじん	10	ケチャップ	15.60	サラダ油	0.65	塩	0.10	にんじん	10	サラダ油	0.65	たまねぎ	20	スープの素	0.33
	もやし	15	にんにく	0.36	スープの素	1.11	料理酒	0.65	ホールコーン(冷)	6	薄口しょうゆ	1.03	フランクフルト	13	こしょう	0.02	えのきたけ	1.50	たまねぎ	40	にんじん	10	塩	0.13
	にんじん	9	きくらげ	0.50	サラダ油	0.65	みそ	7.20	濃口しょうゆ	2	三温糖	0.30	チンゲン菜	10	濃口しょうゆ	1.60	葉ねぎ	3	キャベツ	30	サラダ油	0.39	こしょう	0.01
	濃口しょうゆ	1.78	白ごま	1.30	塩	0.27	削り節	0.65	三温糖	0.55	塩	0.22	たまねぎ	15	三温糖	0.90	みそ	11.50	にんじん	10	濃口しょうゆ	1.44	豆腐	32
	三温糖	0.55	スープの素	0.47	こしょう	0.07	でんぷん	0.65	削り節	0.20	こしょう	0.04	キャベツ	23	コチュジャン	0.80	削り節	1.30	にら	5	塩	0.13	チンゲン菜(冷)	10
	削り節	0.20	薄口しょうゆ	1.10	スパゲティ	6.50	豆腐	30	そうめん	6.50	じゃがいも	25	ホールコーン(冷)	6	テンメンジャン	1.30	煮干し	1.30	スープの素	0.47	こしょう	0.03	たまねぎ	26
	鶏むね肉	15	濃口しょうゆ	1.20	たまねぎ	27	鶏卵	20	油あげ	4	キャベツ	17	マカロニ	3.50	トウバンジャン	0.08			薄口しょうゆ	1.10	ベーコン	10	にんじん	9
	豆腐	26	三温糖	0.56	小松菜(冷)	20	液卵	15	たまねぎ	26	たまねぎ	14	濃口しょうゆ	0.81	料理酒	1.00			濃口しょうゆ	1.20	たまねぎ	30	はるさめ	2.60
	たまねぎ	15	ごま油	0.65	しめじ	5	にんじん	9	にんじん	10	にんじん	9	塩	0.12	でんぷん	0.65			三温糖	0.56	にんじん	10	生しいたけ	1.50
	にんじん	9	豆腐	65	サラダ油	0.39	えのきたけ	5	葉ねぎ	3	ベーコン	5	こしょう	0.02	豆腐	38			スープぎょうざ	22	(缶)クリームコーン	30	スープの素	1.10
	油あげ	4	たまねぎ	25	塩	0.12	葉ねぎ	3	生しいたけ	1.00	ほうれん草(冷)	15	サラダ油	0.39	つきこんにゃく	6			豆腐	20	白いんげん豆ビュレ	26	薄口しょうゆ	4.60
	葉ねぎ	3	にんじん	16	こしょう	0.03	でんぷん	0.65	薄口しょうゆ	4	きくらげ	0.50			にんじん	10			たまねぎ	30	ひよこ豆ビュレ	13	塩	0.26
	薄口しょうゆ	4.20	白菜キムチ	20	濃口しょうゆ	1.30	薄口しょうゆ	4.50	みりん	0.60	スープの素	1.10			ごぼう	12			にんじん	10	枝豆(冷)	4	こしょう	0.07
	塩	0.30	もやし	13			塩	0.23	塩	0.23	薄口しょうゆ	4			さといも	10			チンゲン菜	8	豆乳	20		
	料理酒	1.00	葉ねぎ	3			削り節	2.60	削り節	2.60	塩	0.23			葉ねぎ	3			スープの素	1.10	コーンスターチ	1.30		
	でんぷん	2	みそ	9.77			魚のふりかけ	1個			こしょう	0.04			ごま油	0.39			薄口しょうゆ	4	サラダ油	0.65		
	削り節	2.60	サラダ油	0.65											薄口しょうゆ	4.50			塩	0.23	スープの素	1.70		
		みりん	1.30											塩	0.26			こしょう	0.04	塩	0.27			
		ごま油	0.70											削り節	2.60			ごま油	0.26	こしょう	0.07			
		削り節	2.50			【ホットポット】 イギリスの 家庭料理		旬の食材 とうがん		【ばち汁】 西播磨地域の 郷土料理								旬の食材 さつまいも						
		【チゲ】 韓国のなべ料理																						



市のホームページに
献立表がのっています。

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。

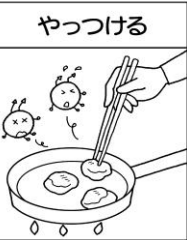
つけない



増やさない



やっつける





お知らせ

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え置き、食材費高騰分を市が負担しています。

【給食費について】

給食費引落日
9月30日（5期分）
4,400円

口座への入金をお願いします。