

令和8年（2026年）1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



新年あけましておめでとうございます。

おせち料理 14日(水) 15日(木)



14日(水)	ぶりの照り焼き 紅白なます	：ぶりは成長する毎に名前が変わる出世魚です。 ：使用するだいこんとにんじんは紅白の色でおめでたい水引を型どっています。
15日(木)	筑前煮	：別名煮しめとも言います。使用食材のごぼうは真っすぐでかたいので「堅実」、れんこんは穴があいていて「見通しがきくように」など形に願いがこめられています。

31年前の平成7年1月17日に阪神・淡路大震災が起り、多くの方が被害にあわれました。震災を忘れないようにするとともに、自然災害などに備えて考えてみましょう。

給食では、豚汁と乾パンを提供します。豚汁は実際の炊き出しでも温かい汁物として提供され、被災者の体だけでなく、心も温めました。乾パンは常温保存可能で日持ちし、軽くコンパクトで非常食になります。



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。

令和8年（2026年）1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(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立	ごはん 牛乳 照り焼き フィツシュバーグ キャベツのゆかりあえ ばち汁	麦ごはん チキンカレー 牛乳 切干大根のサラダ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 レンコンと豚肉の 炒め物 鶏団子スープ	小型パン 牛乳 ひるぜん焼そば かぼちゃのサラダ	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ひつみ	ごはん 牛乳 みそかつ いんげんと玉ねぎの ソテー わかめスープ	麦ごはん タコライス 牛乳 もずくのかき卵汁 シークワーサーゼリー	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 もやしの柚香あえ かす汁
精白米	1食	精白米	1食	精白米	1食	精白米	1食	精白米
牛乳	1本	大麦	10	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳
魚のハンバーグ	1個	強化米	0.50	厚揚げ	30	焼きそば麵	58	さけ
でんぶん	0.65	鶏むね肉皮付	32	三温糖	1.00	鶏むね肉皮付	35	キャベツ
濃口しょうゆ	2.66	じやがいも	59	薄口しょうゆ	2	ちくわ	6	たまねぎ
みりん	1.00	たまねぎ	55	削り節	0.65	キャベツ	53	にんじん
三温糖	1.11	にんじん	22	豚もも肉	26	たまねぎ	15	しめじ
キャベツ	45	グリンピース(冷)	6	塩	0.14	にんじん	10	ピーマン
ゆかり	0.39	カレールウ(無添加)	10	こしょう	0.02	葉ねぎ	2	みそ
そうめん ばち	6	カレールウ	6	れんこん	20	削り粉	0.39	三温糖
油あげ	5	サラダ油	0.65	葉ねぎ	2	あおさ粉	0.13	みりん
たまねぎ	20	塩	0.28	マヨネーズ風ドレッシング	4.20	塩	0.29	料理酒
にんじん	10	こしょう	0.07	薄口しょうゆ	2.10	こしょう	0.04	ガーリックパウダー
生しいたけ	1.00	スープの素	0.46	サラダ油	0.39	サラダ油	0.65	サラダ油
小松菜(冷)	15	牛乳	1本	鶏団子	26	りんごピューレ	7.80	でんぶん
薄口しょうゆ	4	切干大根	6.50	たまねぎ	25	たまねぎ	2.82	ひつみ
みりん	0.60	ホールコーン(冷)	7	にんじん	10	しょうが	0.44	さといも
塩	0.23	にんじん	7	チンゲン菜(冷)	10	おろしにんにく	0.05	にんじん
削り節	2.50	白ごま	1.30	生しいたけ	1.00	料理酒	2.08	白菜
		濃口しょうゆ	2.90	ごま油	0.26	みそ	0.92	油あげ
		酢	2.60	スープの素	1.10	濃口しょうゆ	5.66	干しいたけ
		三温糖	1.00	薄口しょうゆ	4	みりん	5.07	白ねぎ
		ごま油	0.80	塩	0.23	すりごま	0.13	薄口しょうゆ
		ぶどうゼリー	1個	こしょう	0.07	三温糖	0.50	塩
【ばち汁】								
西播磨地域の								
郷土料理								



1月24日～30日は全国学校給食週間

『味わおう！日本各地の郷土料理・ご当地グルメ』
～全国各地のおいしい料理が登場します～

(給食では26日～30日に提供します)

26日（月） ひるぜん焼そば … 岡山県蒜山地方のご当地グルメ
鶏肉とみそだれの味付けが特徴

27日（火） 鮭のちゃんちゃん焼き(新メニュー) … 北海道の郷土料理
秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにし
みそで味付けをした料理
ひとつ多く… 岩手県・青森県南部の郷土料理

28日(水) みそカツ … 愛知県のご当地グルメ。八丁味噌ベースのたれをカツにかける

29日(木) タコライス … 沖縄県のご当地グルメ
もずくのかき卵汁 … 沖縄県産のもずくを使用
シークワーサーゼリー … 沖縄県産のシークワーサー
黒汁を使用

30日（金） もやしの柚香あえ … 兵庫県姫路市安富町産の
ゆず果汁を使用
かす汁 … 兵庫県の郷土料理

◎都合により献立を一部変更する場合もあります。

【給食引落日】 2月2日(9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。