

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)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
献立	ごはん 牛乳 ちゃんこ 五目豆	パン 牛乳 チキンタツタ もやしのソテー チンゲン菜のスープ	黒糖パン 牛乳 ホットポット 小松菜とスパゲティの ソテー	ごはん 牛乳 鰯の照り焼き 紅白なます すまし汁	ごはん 牛乳 筑前煮 ツナとひじきのサラダ	五目ごはん 牛乳 豚汁 乾パン ベビーチーズ	パン 牛乳 フランクフルト 花野菜のサラダ 湯葉のスープ	ごはん 牛乳 ごまキムチ ささみのサラダ
食品名	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 24 鶏団子 24 白菜 33 だいこん 33 にんじん 16 白ねぎ 4 くずきり 2.50 油あげ 4 しめじ 3.50 みそ 6.29 濃口しょうゆ 2.76 サラダ油 0.65 削り節 2.50 大豆 10 大豆水煮 6 にんじん 9 ごぼう 5 つきこんにゃく 4 ちくわ 4 刻み昆布 0.30 三温糖 2.01 濃口しょうゆ 2.30 薄口しょうゆ 1.15 みりん 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 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 豆腐 32 チンゲン菜(冷) 10 たまねぎ 26 にんじん 9 はるさめ 2.60 生しいたけ 1.50 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4.60 塩 0.26 こしょう 0.07	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 スパゲティ 6.50 たまねぎ 27 小松菜(冷) 20 しめじ 5 サラダ油 0.39 塩 0.12 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 1.30	精白米 1食 牛乳 1本 ぶり 1切 濃口しょうゆ 5.83 三温糖 4.23 みりん 1.88 だいこん 42 にんじん 6 白ごま 0.70 酢 3.33 三温糖 1.72 薄口しょうゆ 1.72 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 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 ちくわ 13 さやいんげん(冷) 6 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 煮干し 1.30 マクロフレーク 8 キャベツ 28 にんじん 7 ホールコーン(冷) 6 ひじき 1.10 サザンアイランドドレッシング 5	精白米 1食 五目ごはんの素 26 強化米 0.45 牛乳 1本 豚もも肉 26 だいこん 20 ささがきごぼう 12 にんじん 10 さといも 10 こんにゃく 7 葉ねぎ 3 みそ 11.50 サラダ油 0.39 削り節 1.30 乾パン 13 ベビーチーズ 1個 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07	パン 1個 牛乳 1本 フランクフルト 1本 ケチャップ 7 中濃ソース 2 三温糖 2 ブロッコリー(冷) 24 カリフラワー(冷) 10 にんじん 6 白菜キムチ 13 葉ねぎ 4 チキンハム 6 和風ごまドレッシング 6 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 鶏ささみフレーク 10 キャベツ 17 小松菜 20 もやし 26 にんじん 7 柑橘ドレッシング 5	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 23 にんじん 10 厚揚げ 22 だいこん 27 白菜 16 れんこん 7 白菜キムチ 13 葉ねぎ 4 すりごま 1.30 ねりごま 1.30 サラダ油 0.65 みりん 1.30 濃口しょうゆ 1.08 料理酒 1.30 みそ 6.34 削り節 1.30
				おせち料理	おせち料理	震災メニュー		
				旬の食材 ぶり	《地産地消》 キャベツ 高砂市で収穫			《地産地消》 小松菜 稲美町で収穫



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 : ぶりは成長する毎に名前が変わる出世魚です。
紅白なます : 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。

震災メニュー 16日(金)

31年前の平成7年1月17日に阪神・淡路大震災が起こり、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があります。

高砂市教育委員会

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。