

令和8年（2026年）5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)	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)
献立	パン 牛乳 ハムステーキ シトラスサラダ グリーンポタージュ	ごはん 牛乳 カツオとじゃが芋のみそがらめ ほうれん草のあえもの 若竹汁	ごはん 牛乳 豚キムチ スープぎょうざ 魚のふりかけ	パン 牛乳 クリームシチュー ソーセージと野菜のソテー	ごはん 牛乳 厚揚げとれんこんの ピリ辛炒め かき卵汁	ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ いんげんのごま和え つぼ汁	ごはん 牛乳 じゃぶ煮 五目豆	ごはん 牛乳 コロッケ キャベツのゆかりあえ チンゲン菜のスープ	小型パン 牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダ
食品名 (g)	パン 1個 牛乳 1本 ハムステーキ 1個 ブロッコリー(冷) 15 キャベツ 25 きゅうり 10 酢 1.60 マーマレード 4 塩 0.12 こしょう 0.03 サラダ油 1.60 ベーコン 10 たまねぎ 30 にんじん 10 クリームコーン(缶) 30 白いんげん豆ピューレ 26 グリーンピースピューレ(冷) 13 豆乳 20 コーンスターチ 1.30 サラダ油 0.65 スープの素 1.70 塩 0.27 こしょう 0.07	精白米 1食 牛乳 1本 かつお 40 濃口しょうゆ 2 料理酒 0.49 しょうが 1.76 でんぶん 10 じゃがいも 35 食用油 9 枝豆(冷) 3.80 みそ 3.60 三温糖 2.40 みりん 1.00 ケチャップ 4.20 白ごま 0.59 ほうれん草(冷) 28 ほうれん草 10 にんじん 10 ホールコーン(冷) 6 濃口しょうゆ 2 三温糖 0.55 削り節 0.20 たけのこ 13 豆腐 25 かまぼこ 7 にんじん 10 葉ねぎ 3 えのきたけ 6 わかめ 0.65 薄口しょうゆ 4.66 塩 0.30 削り節 2.60	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 33 塩 0.12 こしょう 0.01 料理酒 0.65 もやし 28 白菜キムチ 17 にんじん 10 にら 3.50 きくらげ 0.26 濃口しょうゆ 0.58 ごま油 0.65 スープぎょうざ 22 豆腐 20 たまねぎ 30 にんじん 10 チンゲン菜(冷) 8 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.04 ごま油 0.26 魚のふりかけ 1個	パン 1個 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 26 じゃがいも 48 たまねぎ 62 にんじん 23 マッシュルーム 5 パセリ 0.10 シチューの素 12 塩 0.27 こしょう 0.07 サラダ油 0.65 フランクフルト 13 チンゲン菜(冷) 8 たまねぎ 15 キャベツ 23 ホールコーン(冷) 6 マカロニ 3.50 濃口しょうゆ 0.81 塩 0.12 液卵 0.02 にんじん 9 えのきたけ 5 葉ねぎ 3 でんぶん 0.65 薄口しょうゆ 4.50 塩 0.23 削り節 2.60	精白米 1食 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 20 れんこん 20 にんじん 20 厚揚げ 30 さやいんげん(冷) 5 ごま油 0.33 しょうが 0.60 おろしにんにく 0.30 塩 0.10 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 1.60 三温糖 0.90 コチュジャン 0.80 テンメンジャン 1.30 トウバンジャン 0.08 料理酒 1.00 でんぶん 0.65 豆腐 30 鶏卵 20 液卵 15 にんじん 9 えのきたけ 5 葉ねぎ 3 でんぶん 0.65 薄口しょうゆ 4.50 塩 0.23 削り節 2.60	精白米 1食 牛乳 1本 さば 1切 しょうが 1.50 濃口しょうゆ 2.20 料理酒 1.00 みりん 1.00 でんぶん 10 食用油 9 さやいんげん(冷) 5 もやし 20 にんじん 8 濃口しょうゆ 0.90 三温糖 0.62 すりごま 1.00 じゃがいも 30 きくらげ 0.60 かんぴょう 1.00 油あげ 5 にんじん 10 葉ねぎ 3 しょうが 0.98 みそ 11.50 三温糖 0.30 煮干し 1.30 削り節 1.30	精白米 1食 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 40 豚肉のコロッケ 50 食用油 70 キャベツ 20 ゆかり 0.39 豆腐 30 チンゲン菜(冷) 15 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	精白米 1食 牛乳 1本 小型パン 1個 牛乳 1本 スパゲティ 26 牛ひき肉 13 豚ひき肉 26 たまねぎ 60 にんじん 20 マッシュルーム 5 パセリ 0.10 サラダ油 0.65 ケチャップ 16.25 トマトピューレ 5.85 中濃ソース 5.20 塩 0.29 こしょう 0.07 さきみフレーク 8 キャベツ 34 にんじん 9 枝豆(冷) 7 ホールコーン(冷) 6 イタリアンドレッシング 5	
			《地産地消》 たまねぎ 高砂市で収穫			【つぼ汁】 淡路地域の 郷土料理	【じゃぶ煮】 新温泉町の 郷土料理	《地産地消》 キャベツ 高砂市で収穫	

市のホームページに
献立表が
のっています。



端午の節句献立

旬の食材
かつお・たけのこ



端午の節句

5月5日に行われる節句で、子どもの健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする日です。
昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。
この日には菖蒲(しょうぶ)などの薬草を用いて悪い気を払う行事を行っていたことから「菖蒲の節句」とも呼ばれ菖蒲湯に入ったりします。
給食では、みなさんの健やかな成長と幸せを願って7日に「カツオとじゃが芋のみそがらめ」と「若竹汁」を提供します。
かつおは勝男(かつお)になぞらえ縁起の良い食べ物とされ、子どもの将来の活躍を願って食べられます。
筍は、竹のようにまっすぐ元気に育ってほしいという願いが込められています。



令和8年（2026年）5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)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立	ごはん 牛乳 ホキの中華ソース もやしのソテー 吉野汁	麦ごはん ポークカレー 牛乳 ツナとひじきのサラダ ベビーチーズ	ごはん 牛乳 チキンカツの甘酢かけ 小松菜のあえもの みそ汁	パン 牛乳 ハンバーグ いんげんと玉ねぎの ソテー 春雨のスープ	黒糖パン 牛乳 フェジョアアード ツナとマカロニの サラダ	ごはん 牛乳 スパイシーチキン キャベツと人参の おひたし 卵スープ	茶めし 鶏そぼろ丼 牛乳 ばち汁 ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 メンチカツ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	ごはん 牛乳 筑前煮 和風サラダ
食品名(9)	精白米 1食 牛乳 1本 ホキ 1切 でんぶん 10 食用油 8 しょうが 1.50 三温糖 2.77 ガーリックパウダー 0.01 みそ 1.44 みりん 0.60 濃口しょうゆ 2.22 トウバンジャン 0.10 酢 1.00 ごま油 0.30 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 鶏むね肉 15 豆腐 26 たまねぎ 15 にんじん 9 油あげ 4 葉ねぎ 3 薄口しょうゆ 4.20 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 豚もも肉 28 じゃがいも 55 たまねぎ 56 にんじん 23 グリーンピース(冷) 6 カレールウ(無添加) 10 カレールウ 6 サラダ油 0.65 塩 0.28 こしょう 0.07 スープの素 0.46 牛乳 1本 マグロフレーク 8 キャベツ 28 ぶ 1.30 油あげ 7 にんじん 6 ひじき 1.10 マザンアイランドドレッシング 5 ベビーチーズ 1個	精白米 1食 牛乳 1本 チキンカツ 1個 食用油 9 酢 3 三温糖 5.55 濃口しょうゆ 2.22 しょうが 0.75 削り節 0.50 小松菜 10 小松菜(冷) 15 もやし 15 にんじん 9 濃口しょうゆ 1.78 三温糖 0.55 削り節 0.20 ぶ 1.30 葉ねぎ 3 わかめ 0.65 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30	パン 1個 牛乳 1本 ハンバーグ 1個 ケチャップ 8.40 中濃ソース 2.40 三温糖 2 さやいんげん(冷) 3 たまねぎ 3 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 25 ほうれん草(冷) 13 にんじん 10 はるさめ 2.60 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07	黒糖パン 1個 黒砂糖 14.40 牛乳 1本 豚もも肉 20 ミックスビーンズ 10 ひよこ豆 7 じゃがいも 60 たまねぎ 55 にんじん 22 おろしにんにく 0.15 パセリ 0.10 デミグラスソース 13 ケチャップ 9.36 三温糖 0.40 スープの素 1.11 塩 0.27 こしょう 0.07 マカロニ 0.65 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	精白米 1食 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 35 鶏むね肉 40 ガーリックパウダー 0.13 塩 0.11 こしょう 0.01 でんぶん 10.40 食用油 10 ケチャップ 6.50 ウスターソース 2.60 カレー粉 0.39 三温糖 1.00 キャベツ 40 にんじん 10 すりごま 0.80 濃口しょうゆ 2.30 削り節 0.20 鶏卵 20 液卵 15 豆腐 33 にんじん 9 パセリ 0.10 薄口しょうゆ 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 しょうゆ 2.99 料理酒 2.47 強化米 0.50 鶏ひき肉 65 ささがきごぼう 10 しょうが 1.95 サラダ油 0.39 濃口しょうゆ 3.50 三温糖 2.50 みりん 1.30 ほうれん草(冷) 25 もやし 25 濃口しょうゆ 2.30 三温糖 0.55 削り節 0.20 塩 0.23 こしょう 0.04 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 ぶどうゼリー 1個	精白米 1食 牛乳 1本 メンチカツ 1個 ブロッコリー(冷) 30 カリフラワー(冷) 10 にんじん 6 カザンアイランドドレッシング 6 キャベツ 25 たまねぎ 14 にんじん 7 豆腐 20 ベーコン 5 チンゲン菜(冷) 5 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 削り節 1.30 塩 0.23 こしょう 0.04 にんじん 9 ホールコーン(冷) 6 枝豆(冷) 7 ほうれん草(冷) 8 和風ごまドレッシング 6	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 キャベツ 34 にんじん 9 ホールコーン(冷) 6 枝豆(冷) 7 ほうれん草(冷) 8 和風ごまドレッシング 6
		《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		【フェジョアアード】 ブラジル料理		【ばち汁】 西播磨地域の 郷土料理		【筑前煮】 福岡県の 郷土料理

5月30日は **ごみゼロの日**

減らそう！
食品ロス



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食べ物を捨てると食べ物そのものだけでなく、生産や輸送に使ったエネルギーなども無駄になります。また、ごみ処理にもたくさんのエネルギーが必要です。

食品ロスを減らすためには一人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。

また、すべての食べ物は動物や植物の命です。受け継いだ命を無駄にしないように「もったいない」の気持ちを大切にして食べ残しを減らしましょう。



◎ お知らせ ◎

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置き、食材費高騰分を市が負担しています。



給食費引落日
6月1日
(1期分)
4,400円
口座への入金をお願いします。