

令和6年（2024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(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
献立	ごはん 牛乳 だんご汁 高野豆腐の煮物 のりふりかけ	ごはん 牛乳 カツオとじゃが芋のみそがらめ もやしのあえもの 若竹汁	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ アスパラとキャベツの ソテー 吉野汁	少量ごはん 牛乳 カレーうどん 野菜の梅昆布あえ	ごはん 牛乳 チキンカツの甘酢かけ にんじんシリシリ かき卵汁	パン 牛乳 スープぎょうぎ ポークビーンズ ぶどうゼリー	パン 牛乳 フェジョアアード ソーセージと野菜の ソテー マーガリン	ごはん 牛乳 シューマイ ほうれん草のあえもの みそチゲ	ごはん 牛乳 レンコンと 豚肉の炒めもの ワントンスープ	ごはん 牛乳 焼きビーフン 鶏団子スープ ブルーベリータルト	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 卵の花炒り すまし汁
食品名	精白米 1食 牛乳 1本	精白米 1食 牛乳 1本	精白米 1食 牛乳 1本	精白米 1食 牛乳 1本	精白米 1食 牛乳 1本	精白米 1食 牛乳 1本	パン 1個 牛乳 1本	パン 1個 牛乳 1本	精白米 1食 牛乳 1本	精白米 1食 牛乳 1本	精白米 1食 牛乳 1本
(g)	だんご 28 たまねぎ 25 にんじん 9 じゃがいも 24 生しいたけ 1.30 葉ねぎ 3 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30 高野豆腐 17 鶏むね肉皮付 18 にんじん 12 さやいんげん(冷) 6 干しいたけ 1.00 三温糖 2.60 濃口しょうゆ 0.43 薄口しょうゆ 5.18 みりん 1.30 削り節 0.65 のりふりかけ 1個	かつお 角切り 40 濃口しょうゆ 2 料理酒 0.49 しょうが 1.76 でんぷん 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 もやし 25 にんじん 7 小松菜(冷) 10 小松菜 5 濃口しょうゆ 1.78 薄口しょうゆ 0.55 三温糖 0.20 削り節 1.30 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	ハンバーグ 1個 うどん 40 濃口しょうゆ 2.66 みりん 1.00 三温糖 1.11 アスパラガス 5 キャベツ 30 にんじん 10 塩 0.15 こしょう 0.03 サラダ油 0.39 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 料理酒 0.30 でんぷん 2 削り節 2.60	うどん 40 豚もも肉 25 かまぼこ 5 たまねぎ 35 濃口しょうゆ 9 しょうが 3 きくらげ 0.60 にんじん 12 マグロフレーク 10 三温糖 0.80 塩 0.12 こしょう 0.03 薄口しょうゆ 1.00 サラダ油 0.39 鶏卵 20 液卵 15 えのきたけ 3.40 葉ねぎ 5 でんぷん 0.65 薄口しょうゆ 4.50 塩 0.23 削り節 2.60	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 チンゲン菜 8 しょうが 0.75 削り節 0.50 にんじん 25 じゃがいも 15 マゴロフレーク 10 三温糖 0.80 塩 0.12 豚もも肉 23 大豆 10 大豆水煮 23 たまねぎ 38 にんじん 22 パセリ 0.10 サラダ油 0.39 ケチャップ 1.60 薄口しょうゆ 1.03 三温糖 0.30 塩 0.22 こしょう 0.04 ぶどうゼリー 1個	スープぎょうぎ 22 豆腐 20 たまねぎ 30 にんじん 10 じゃがいも 8 たまねぎ 55 にんじん 22 にんにく 0.30 薄口しょうゆ 4 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 サラダ油 0.65 フランクフルト 13 チンゲン菜 10 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 こしょう 0.02 サラダ油 0.39 マーガリン 1個	豚もも肉 20 ミックスビーンズ 10 ひよこ豆 7 じゃがいも 6 たまねぎ 55 にんじん 22 にんにく 0.30 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 サラダ油 0.65 フランクフルト 13 チンゲン菜 10 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 こしょう 0.02 サラダ油 0.39 マーガリン 1個	シューマイ 3個 厚揚げ 30 三温糖 1.00 薄口しょうゆ 2 削り節 0.65 れんこん 26 塩 0.14 こしょう 0.02 れんこん 20 豆腐 65 たまねぎ 25 にんじん 16 白菜キムチ 20 もやし 13 うずら卵 3 たまねぎ 24 白菜 20 みりん 1.30 ごま油 0.70 削り節 2.50 タンメン 5 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07 ブルーベリータルト 1個	ビーフン 10 さば 1切 しょうが 1.50 濃口しょうゆ 8.88 いか 6 たまねぎ 30 料理酒 1.50 みりん 1.50 おから 17 つきこんにやく 3.50 油あげ 2.60 こしょう 0.04 スープの素 0.58 濃口しょうゆ 2.40 オイスターソース 0.26 千しいたけ 0.30 サラダ油 0.26 薄口しょうゆ 2.32 にんじん 10 三温糖 1.66 みりん 0.43 削り節 0.50 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	さば 1切 しょうが 1.50 濃口しょうゆ 8.88 いか 6 たまねぎ 30 料理酒 1.50 みりん 1.50 おから 17 つきこんにやく 3.50 油あげ 2.60 こしょう 0.04 スープの素 0.58 濃口しょうゆ 2.40 オイスターソース 0.26 千しいたけ 0.30 サラダ油 0.26 薄口しょうゆ 2.32 にんじん 10 三温糖 1.66 みりん 0.43 削り節 0.50 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	
	端午の節句献立	《地産地消》 小松菜 稲美町で収穫	旬の食材・アスパラガス	沖縄県の郷土料理 【にんじんシリシリ】							
			【端午の節句】 5月5日は端午の節句です。 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。端午の節句の代表的な行事食として柏餅やちまきがあります。 給食では2日に「カツオとじゃが芋のみそがらめ」「若竹汁」を提供します。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。 鯉は勝男（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。								
			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

令和6年（2024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)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立	パン 牛乳 洋風肉じゃが ささみのサラダ	ごはん 牛乳 マグロカツ ほうれん草とコーンのソテー ばち汁	麦ごはん ポークカレー 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 かぼちゃコロケ キャベツと人参のおひたし わかめスープ	黒糖パン 牛乳 チキンフランク いんげんとじゃが芋のサラダ 豆乳のポタージュ	パン 牛乳 ホットポット ツナとマカロニのドレッシングサラダ	ごはん 牛乳 揚げ春巻 しらたきのしそ風味炒め ベーコンと青梗菜のスープ	麦ごはん 柳川風丼 牛乳 五目豆	ごはん 牛乳 いわしのカレーマリネ キャベツのゆかり和え つぼ汁	パン 牛乳 クリームシチュー ツナとひじきのサラダ
食品名 (g)	パン 1個 牛乳 1本 じゃがいも 66 たまねぎ 66 にんじん 22 フランクフルト 18 ベーコン 10 うずら卵 17 パセリ 0.10 サラダ油 0.65 スープの素 1.30 薄口しょうゆ 3.46 三温糖 1.51 鶏ささみフレーク 10 キャベツ 17 小松菜(冷) 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 マグロカツ 1個 食用油 9 ほうれん草(冷) 30 もやし 20 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 サラダ油 0.39 濃口しょうゆ 1.18 塩 0.14 こしょう 0.02 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	精白米 1食 大麦 10 強化米 0.50 豚もも肉 25 大豆 4 じゃがいも 53 たまねぎ 55 にんじん 22 グリーンピース(冷) 6 カレーウ 6 カレールウ(無添加) 10 サラダ油 0.65 スープの素 0.58 塩 0.28 こしょう 0.07 牛乳 1本 切干大根 3.90 キャベツ 23 にんじん 7 ホールコーン(冷) 6 コールスロドレッシング 6 ヨーグルト 1個	精白米 1食 牛乳 1本 かぼちゃコロケ 1個 食用油 9 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 豆腐 35 にんじん 10 葉ねぎ 3 わかめ 0.60 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4.80 塩 0.23 こしょう 0.07	黒糖パン 1個 黒砂糖 14.40 牛乳 1本 レバーフランク 1本 ケチャップ 7 ウスターソース 2 三温糖 2 じゃがいも 53 たまねぎ 20 さやいんげん(冷) 5 にんじん 8 サラダ油 0.39 塩 0.18 こしょう 0.05 薄口しょうゆ 0.50 ベーコン 13 たまねぎ 30 にんじん 10 (缶)クリームコーン 30 白いんげん豆ピューレ 26 ひよこ豆ピューレ 13 枝豆(冷) 6 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	パン 1個 牛乳 1本 鶏むね肉 20 鶏もも肉皮付 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 マカロニ 5 マグロフレーク 10 きゅうり 15 にんじん 7 マヨネーズ風ドレッシング 5 サラダ油 0.30	精白米 1食 牛乳 1本 春巻 1個 食用油 15 しらたき 35 ひじきのしそ風味佃煮 5 にんじん 8 ピーマン 3 濃口しょうゆ 0.35 葉ねぎ 0.50 ベーコン 10 豆腐 40 チンゲン菜 13 たまねぎ 30 にんじん 10 干しいたけ 0.40 でんぶん 0.65 ごま油 0.13 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 0.23 塩 0.07	精白米 1食 牛乳 1本 大麦 10 強化米 0.50 いわし 1枚 豚もも肉 36 食用油 20 濃口しょうゆ 2.50 三温糖 1.88 酢 1.69 さつま揚げ 13 キャベツ 45 ゆかり 0.39 塩 0.27 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 いわし 1枚 鶏むね肉皮付 26 じゃがいも 53 たまねぎ 55 にんじん 23 アスパラガス 10 パセリ 0.10 シチューの素 9 こしょう 0.07 サラダ油 0.65 マグロフレーク 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	パン 1個 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 26 じゃがいも 53 たまねぎ 55 にんじん 23 アスパラガス 10 パセリ 0.10 シチューの素 9 ゆかり 0.39 塩 0.27 こしょう 0.07 サラダ油 0.65 マグロフレーク 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
	《地産地消》 キャベツ 高砂市で収穫	西播磨地域の 郷土料理 【ばち汁】							淡路地域の 郷土料理 【つぼ汁】	旬の食材・アスパラガス

5月30日は「ごみゼロの日」

地球環境を考える上で、「ごみ問題」は私たちにとって最も身近なテーマといえます。私たちがごみを減らすためにできることの1つが食べ残しをしないことです。自分では「ほんの少しだけ」と思っても、積み重なると大量のごみになります。また、皆さんが給食の時間に洗っている牛乳パックはリサイクルされ、ごみの減量につながっています。

令和6年度から牛乳パックが『ストローレスパック』へ変更しています。高砂市においては地球温暖化対策としてプラスチックごみの削減やフードロスなどの実行計画を進めています。皆さんも自分の生活を振り返って、他にもできることを考えてみましょう。



【給食費について】
給食費引落日
5月31日
4,400円
口座への入金をお願いします。

◎都合により献立を一部変更する場合があります。