

令和7年（2025年）4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)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
献立	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 大豆の磯煮	桜ちらし 牛乳 高野豆腐の煮物 すまし汁	パン 牛乳 ブラウンシチュー 枝豆と大根のサラダ	ごはん 牛乳 いわしのカレーマリネ 小松菜のあえもの みそ汁	ごはん 牛乳 豚肉のコロッケ アスパラと春キャベツのソテー 吉野汁	ごはん 牛乳 じゃぶ煮 れんこんのおかか炒め	パン 牛乳 シイラの香味揚げ キャベツのゆかりあえ 鶏団子スープ
食品名(g)	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 23 いか 13 厚揚げ 33 たまねぎ 53 白菜 33 チンゲン菜 10 にんじん 16 たけのこ 10 きくらげ 0.60 サラダ油 0.65 でんぷん 1.30 スープの素 1.11 薄口しょうゆ 2.33 オイスターソース 0.26 塩 0.23 こしょう 0.07 大豆 8 大豆水煮 6 にんじん 9 つきこんにゃく 6 ちくわ 10 ひじき 1.30 三温糖 2.01 濃口しょうゆ 2.31 薄口しょうゆ 1.15 みりん 1.30	精白米 1食 桜ちらしの素 35 強化米 0.45 牛乳 1本 高野豆腐 17 鶏むね肉皮付 18 にんじん 12 絹さや 5 干しいたけ 1.00 三温糖 2.60 薄口しょうゆ 5.18 濃口しょうゆ 0.43 みりん 1.30 削り節 0.65 豆腐 26 にんじん 9 葉ねぎ 5 えのきたけ 5 さくらかまぼこ 4.60 薄口しょうゆ 0.29 塩 2.60 削り節	パン 1個 牛乳 1本 豚もも肉 22 じゃがいも 53 たまねぎ 55 にんじん 22 マッシュルーム 10 ブラウンルウ 16 塩 0.27 こしょう 0.07 サラダ油 0.65 鶏ささみフレーク 8 だいこん 13 にんじん 9 キャベツ 20 枝豆(冷) 6 ホールコーン(冷) 6 柑橘ドレッシング 5 油あげ にんじん 葉ねぎ わかめ みそ 削り節 煮干し	精白米 1食 牛乳 1本 いわし 1枚 でんぷん 10 食用油 8 濃口しょうゆ 2.50 三温糖 1.88 酢 1.69 カレー粉 0.25 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 ふ 1.30 油あげ 4 にんじん 10 葉ねぎ 3 わかめ 0.65 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30	精白米 1食 牛乳 1本 豚肉のコロッケ 1個 アスパラガス 4 キャベツ 35 にんじん 8 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 塩 0.30 料理酒 1.00 でんぷん 2 削り節 2.60	精白米 1食 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 40 豆腐 50 たまねぎ 20 にんじん 70 しらたき 30 ささがきごぼう 15 白ねぎ 5 サラダ油 0.65 三温糖 4.04 濃口しょうゆ 6.93 みりん 1.95 れんこん 26 にんじん 10 さやいんげん(冷) 4 ちくわ 8 削り粉 0.50 三温糖 1.53 薄口しょうゆ 1.20 濃口しょうゆ 0.90 みりん 0.65 サラダ油 0.39	パン 1個 牛乳 1本 シイラ 1切 小麦粉 12 白ごま 0.60 あおさ粉 0.30 食用油 10 キャベツ 45 ゆかり 0.39 鶏団子 26 たまねぎ 25 にんじん 10 ほうれん草(冷) 15 しいたけ 1.00 ごま油 0.26 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07
		入学進級お祝いメニュー		<地産地消> 小松菜 稲美町で収穫	旬の食材 アスパラガス 春キャベツ	【じゃぶ煮】 新温泉町の郷土料理	

入学・進級 おめでとうございます



新しい学年が始まりました。
成長期のみなさんにとって食事は重要です。
毎日の食事を大切にして元気な体を作りましょう。

給食では入学進級お祝いメニューとして
11日に「桜ちらし」と桜の花の形のかまぼこが
入った「すまし汁」を提供します。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を友だちや先生と一緒に食べる中で、健康や体位の向上を図り、社会性や感謝の心、食事の大切さ、健康と食との関わり、食文化などを学ぶ時間です。

【学校給食センターでは】

- 献立作成計画に沿って献立を作成しています。
- 行事食を取り入れ、食文化の継承に役立てる
- 日本の郷土料理や世界の料理を取り入れる
- 旬の食材を取り入れる
- 地域の食材を積極的に取り入れる

【ご家庭では】

食塩の摂りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってくるので注意が必要です。給食でも減塩を心がけています。また、成長期に必要な栄養が摂れるよう献立でも工夫していますが、不足傾向にある鉄やカルシウムを含んだ食品を家庭でも積極的に取り入れましょう。中学生の成長や活動量にあった食生活にしましょう。



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7年（2025年）4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(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		28日(月)		30日(水)	
献立	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 ベビーチーズ		ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 ほうれん草のおひたし ばち汁		ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ いんげんと玉ねぎのソテー ベーコンと青梗菜のスープ		ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ炒め みそチゲ		麦ごはん ポークカレー 牛乳 野菜とささみの青じそサラダ ぶどうゼリー		パン 牛乳 チキンカツの甘酢かけ ほうれん草とコーンのソテー グリーンポタージュ		ごはん 牛乳 枝豆と豚肉の野菜炒め スープぎょうざ 魚のふりかけ	
食 品 名 (9)	パン	1個	精白米	1食	精白米	1食	精白米	1食	精白米	1食	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	大麦	10	牛乳	1本	牛乳	1本
	鶏むね肉	20	さば	1切	ハンバーグ	1個	鶏むね肉	35	強化米	0.50	チキンカツ	1個	枝豆(冷)	13
	鶏むね肉皮付	15	しょうが	1.50	マッシュルーム	3	たまねぎ	3	豚もも肉	28	食用油	9	豚もも肉	25
	ベーコン	10	濃口しょうゆ	8.88	ホールコーン(冷)	3	にんにく	0.33	じゃがいも	55	酢	3	しょうが	0.98
	じゃがいも	55	三温糖	5.55	グリーンピース(冷)	3	濃口しょうゆ	0.90	たまねぎ	56	三温糖	5.55	塩	0.12
	たまねぎ	42	料理酒	1.50	にんじん	3	三温糖	0.18	にんじん	23	濃口しょうゆ	2.22	こしょう	0.01
	キャベツ	35	みりん	1.50	デミグラスソース	15.60	みりん	0.60	グリーンピース(冷)	6	しょうが	0.75	ガーリックパウダー	0.07
	にんじん	17	ほうれん草(冷)	28	ケチャップ	10.40	料理酒	0.30	カレールウ(無添加)	10	削り節	0.50	干しいたけ	0.50
	ミックスビーンズ	3	ほうれん草	10	中濃ソース	5.20	こしょう	0.01	カレールウ	6	ほうれん草(冷)	30	たけのこ	15
	パセリ	0.10	もやし	12	さやいんげん(冷)	3	サラダ油	0.65	サラダ油	0.65	もやし	20	にんじん	9
	スープの素	1.11	にんじん	7	たまねぎ	38	たまねぎ	40	塩	0.28	ホールコーン(冷)	10	たまねぎ	35
	サラダ油	0.65	すりごま	0.80	サラダ油	0.39	キャベツ	30	こしょう	0.07	にんじん	10	サラダ油	0.39
	塩	0.27	濃口しょうゆ	2.30	塩	0.11	にんじん	10	スープの素	0.46	サラダ油	0.39	スープの素	0.32
	こしょう	0.07	削り節	0.20	こしょう	0.03	にら	5	牛乳	1本	濃口しょうゆ	1.18	濃口しょうゆ	1.62
	マカロニ	6	そうめん ばち	6.50	スープの素	0.11	スープの素	0.47	鶏ささみフレーク	11	塩	0.14	オイスターソース	0.39
	マグロフレーク	8	油あげ	4	ベーコン	10	薄口しょうゆ	1.10	だいこん	13	こしょう	0.02	てんぷん	0.65
	きゅうり	15	たまねぎ	26	豆腐	40	濃口しょうゆ	1.20	にんじん	9	ベーコン	10	スープぎょうざ	22
	にんじん	7	にんじん	13	チンゲン菜	10	三温糖	0.56	もやし	20	たまねぎ	30	豆腐	20
マヨネーズ風ドレッシング	5	葉ねぎ	3	たまねぎ	30	豆腐	65	きゅうり	10	にんじん	30	たまねぎ	30	
サラダ油	0.30	生しいたけ	1.00	にんじん	10	たまねぎ	25	青じそドレッシング	7	(缶)クリームコーン	30	にんじん	10	
ベビーチーズ	1個	薄口しょうゆ	4	干しいたけ	0.40	にんじん	16	ぶどうゼリー	1個	白いんげん豆ピューレ	26	チンゲン菜	10	
		みりん	0.60	でんぷん	0.65	白菜キムチ	20			グリーンピースピューレ(冷)	13	葉ねぎ	3	
		塩	0.23	ごま油	0.13	白菜	18			豆乳	20	スープの素	1.10	
		削り節	2.60	スープの素	1.10	葉ねぎ	3			コーンスターチ	1.30	薄口しょうゆ	4	
				薄口しょうゆ	4	みそ	9.77			サラダ油	0.65	塩	0.23	
				塩	0.23	サラダ油	0.65			スープの素	1.70	こしょう	0.04	
				こしょう	0.07	みりん	1.30			塩	0.27	ごま油	0.26	
						ごま油	0.70			こしょう	0.07	魚のふりかけ	1個	
						削り節	2.50							

【ホットポット】イギリスの家庭料理
【ばち汁】西播磨地域の郷土料理

【チゲ】韓国のなべ料理

新メニュー
グリーンポタージュ



学校給食は高砂市が徴収（公会計）を行います。アレルギーによる牛乳飲用中止や長期欠席等は事前に書類（高砂市学校給食中止申請書等）を提出する必要がありますので、学校にご相談ください。

- 年間給食回数 160回
- 1食単価 293円
- 月 4,400円
- (年11回)

期別	1期	2期	3期	4期	5期	6期
納期限	6月2日	6月30日	7月31日	9月1日	9月30日	10月31日

期別	7期	8期	9期	10期	11期
納期限	12月1日	12月25日	2月2日	3月2日	3月31日

*口座登録がまだの方は至急手続きをお願いします。

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、給食費を据置き、食材費高騰分を市が負担しています。

グリーンポタージュ



春らしい淡い緑色のグリーンポタージュはグリーンピースのピューレを使ったポタージュスープです。グリーンピースは春が旬の野菜です。給食では28日に提供します。