令和8年（2026年）10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(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ひじきの炒め煮	ごはん 牛乳 淡路玉ねぎコロッケ 大根サラダ つぼ汁 味付けのり	パン 牛乳 ハムステーキ シトラスサラダ 豆乳のポタージュ ベビーチーズ	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 もやしのあえもの 沢煮椀	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ ツナとマカロニのサラダ 冬瓜の卵とじスープ	ごはん 牛乳 プルコギ みそチゲ	ごはん 牛乳 姫路おでん れんこんのおかか炒め 魚のふりかけ	パン 牛乳 メンチカツ いんげんとじゃが芋のサラダ 担々春雨スープ	ごはん 牛乳 じゃぶ煮 五目豆	ごはん 牛乳 鱒の香味揚げ タルタル風ドレッシング ほうれん草とコーンのソテー わかめスープ	小型パン 牛乳 きのこスパゲティ イタリアンサラダ ヨーグルト
食品名（g）	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 26 いか 13 厚揚げ 30 たまねぎ 50 白菜 30 チンゲン菜 13 にんじん 16 たけのこ 13 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 ひじき 5.20 鶏むね肉皮付 11 にんじん 10 さつま揚げ 9 油あげ 4 サラダ油 0.39 濃口しょうゆ 2.85 三温糖 1.32 みりん 1.20	精白米 1食 牛乳 1本 淡路たまねぎコロッケ 1個 食用油 9 ささみフレーク 11 だいこん 13 にんじん 9 キャベツ 20 ブロッコリー(冷) 10 ｻｳｻﾞﾝｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 5 じゃがいも 25 きくらげ 0.60 かんぴょう 1.00 豆腐 27 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 味つけのり 1個	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 ひよこ豆ピューレ 13 枝豆(冷) 4 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 ベビーチーズ 1個	精白米 1食 牛乳 1本 さば 1切 しょうが 1.50 みそ 4 三温糖 4 みりん 1.50 濃口しょうゆ 1.66 料理酒 1.50 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 三温糖 0.55 削り節 0.20 豚もも肉 13 かまぼこ 7 にんじん 10 たけのこ 10 ささがきごぼう 10 干ししいたけ 0.50 葉ねぎ 3 でんぷん 1.00 サラダ油 0.40 薄口しょうゆ 5.30 塩 0.27 削り節 2.50	精白米 1食 牛乳 1本 鶏もも肉皮付 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 9 マカロニ 8 マグロフレーク 8 きゅうり 15 にんじん 7 ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 6 サラダ油 1.00 とうがん 18 鶏卵 15 液卵 15 豆腐 20 たまねぎ 15 にんじん 9 パセリ 0.10 でんぷん 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 旬の食材 とうがん	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 33 濃口しょうゆ 1.05 三温糖 0.40 料理酒 0.65 りんごジュース 1.30 たまねぎ 37 キャベツ 28 にんじん 10 にら 5 にんにく 0.36 きくらげ 0.50 白ごま 1.30 スープの素 0.47 薄口しょうゆ 1.10 濃口しょうゆ 1.20 三温糖 0.56 ごま油 0.65 豆腐 65 たまねぎ 25 にんじん 16 白菜キムチ 20 もやし 13 葉ねぎ 3 みそ 9.77 サラダ油 0.65 みりん 1.30 ごま油 0.70 削り節 2.50 【チゲ】 韓国のなべ料理	精白米 1食 牛乳 1本 鶏もも肉皮付 26 こんにゃく 26 ちくわ 25 厚揚げ 35 だいこん 36 じゃがいも 48 薄口しょうゆ 3.46 みりん 2.60 削り節 1.30 しょうが 0.96 濃口しょうゆ 1.89 れんこん 26 にんじん 10 さやいんげん(冷) 4 さつま揚げ 5 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 魚のふりかけ 1個	パン 1個 牛乳 1本 メンチカツ 1個 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 酢 0.50 豚ひき肉 18 干ししいたけ 1.30 ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.01 トウバンジャン 0.50 テンメンジャン 1.50 三温糖 1.15 濃口しょうゆ 1.40 みそ 1.40 サラダ油 0.50 たまねぎ 26 にんじん 9 もやし 13 チンゲン菜(冷) 10 にら 4 はるさめ 2.60 きくらげ 0.60 豆乳 13 ねりごま 1.50 スープの素 1.10 塩 0.27 こしょう 0.07	精白米 1食 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 40 豆腐 50 たまねぎ 70 にんじん 20 しらたき 30 ささがきごぼう 15 岩津ねぎ(冷) 8 サラダ油 0.65 三温糖 4.04 濃口しょうゆ 6.93 みりん 1.95 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	精白米 1食 牛乳 1本 ます 1切 小麦粉 12 白ごま 0.60 あおさ粉 0.30 食用油 10 タルタル風ドレッシング 1個 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 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	小型パン 1個 牛乳 1本 スパゲティ 26 牛ひき肉 9 豚ひき肉 30 たまねぎ 60 にんじん 16 パセリ 0.10 マッシュルーム 5 しめじ 5 えのきたけ 5 サラダ油 0.65 ケチャップ 6.50 トマトダイス 19.50 中濃ソース 5.20 塩 0.29 こしょう 0.07 ささみフレーク 8 キャベツ 34 にんじん 9 枝豆(冷) 7 ホールコーン(冷) 6 ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 5 ヨーグルト 1個 旬の食材 マッシュルーム しめじ



ひょうご食育月間

10月は**ひょうご食育月間**です。食べ物を通じて実りの季節を感じ、農産物の恩恵に感謝してみんなで食育活動に取り組みましょう。
給食ではひょうご食育月間に合わせて、兵庫県内の郷土料理や県産食材を多く取り入れています。
（献立に**はばたんマーク**がついています。）

- 2日　淡路玉ねぎコロッケ　つぼ汁：淡路地域の郷土料理　味付けのり
- 5日　ハムステーキ：県産の鶏肉を使ったハムステーキ
- 6日　沢煮椀：干ししいたけ
- 7日　冬瓜の卵とじスープ：液卵
- 9日　姫路おでん：姫路周辺の地域グルメ
- 13日　担々春雨スープ：干ししいたけ
- 14日　じゃぶ煮：新温泉町の郷土料理、朝来市産の岩津ねぎ
- 16日　きのこスパゲティ：マッシュルーム

◎都合により献立を一部変更する場合もあります。

高砂市教育委員会

令和8年（2026年）10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(月)	20日(火)	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	黒糖パン 牛乳 鮪のオーロラ煮 キャベツのゆかりあえ ベーコンと青梗菜のスープ	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 小松菜のあえもの ばち汁	麦ごはん チキンカレー 牛乳 ツナとひじきのサラダ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 いわしの中華ソース 切干大根のはりはり漬け かき卵汁	パン 牛乳 ポークビーンズ 野菜たっぷりスープ マーガリン	パン 牛乳 クリームシチュー 花野菜のサラダ	ごはん 牛乳 揚げ春巻 もやしの柚香あえ 豚汁	麦ごはん 柳川風丼 牛乳 枝豆と大根のサラダ 高砂ブルーベリーゼリー	ごはん 牛乳 ホキのモロヘイヤ揚げ キャベツと人参のおひたし もち麦めん	わかめごはん 牛乳 レンコンと豚肉の炒め物 だんご汁
食品名（g）	黒糖パン 1個 黒砂糖 14.40 牛乳 1本 まぐろ 43 しょうが 0.90 濃口しょうゆ 1.66 でんぷん 7 じゃがいも 35 にんじん 7 食用油 9 パセリ 0.10 みそ 1.15 ケチャップ 8 三温糖 1.46 みりん 1.00 キャベツ 45 ゆかり 0.39 ベーコン 10 豆腐 40 チンゲン菜(冷) 10 たまねぎ 30 にんじん 10 干ししいたけ 0.40 でんぷん 0.65 ごま油 0.13 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 牛乳 1本 県産鶏のハンバーグ 1個 だいこん 27 三温糖 2.30 濃口しょうゆ 2.60 みりん 0.70 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 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 《地産地消》 小松菜 稲美町で収穫	精白米 1食 大麦 10 強化米 0.50 鶏もも肉皮付 32 じゃがいも 59 たまねぎ 55 にんじん 22 グリンピース(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 にんじん 7 ホールコーン(冷) 6 ひじき 1.10 ｻｳｻﾞﾝｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 5 ぶどうゼリー 1個	精白米 1食 牛乳 1本 いわし 1枚 でんぷん 8 食用油 8 しょうが 1.50 三温糖 2.77 ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ 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 切干大根 4 にんじん 7 きゅうり 5 酢 1.30 三温糖 1.22 薄口しょうゆ 2 みりん 0.90 豆腐 30 鶏卵 20 液卵 15 にんじん 9 えのきたけ 5 葉ねぎ 3 でんぷん 0.65 薄口しょうゆ 4.50 塩 0.23 削り節 2.60	パン 1個 牛乳 1本 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 15.60 薄口しょうゆ 1.03 三温糖 0.30 塩 0.22 こしょう 0.04 じゃがいも 25 キャベツ 17 たまねぎ 14 にんじん 9 ベーコン 5 ほうれん草(冷) 15 きくらげ 0.50 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07 マーガリン 1個	パン 1個 牛乳 1本 鶏もも肉皮付 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 牛乳 20 シチューの素 12 塩 0.27 こしょう 0.07 サラダ油 0.65 ブロッコリー(冷) 24 カリフラワー(冷) 10 にんじん 6 ホールコーン(冷) 6 チキンハム 6 和風ごまドレッシング 6	精白米 1食 牛乳 1本 春巻 1個 食用油 5 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 ゆず果汁 0.30 削り節 0.20 豚もも肉 26 豆腐 30 だいこん 18 ささがきごぼう 12 にんじん 9 つきこんにゃく 6 葉ねぎ 3 みそ 11.50 サラダ油 0.39 削り節 1.30 煮干し 1.30	精白米 1食 大麦 10 強化米 0.50 豚もも肉 36 鶏卵 20 液卵 20 ささがきごぼう 33 にんじん 22 さつま揚げ 13 葉ねぎ 5 三温糖 4.04 濃口しょうゆ 5.78 薄口しょうゆ 2.89 みりん 1.30 サラダ油 0.65 削り節 1.30 牛乳 1本 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 高砂ブルーベリーゼリー 1個 《地産地消》 高砂ブルーベリーゼリー	精白米 1食 牛乳 1本 ホキ 1切 でんぷん 4 モロヘイヤ粉 0.15 食用油 10 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 もちむぎそうめん 10 にんじん 9 かまぼこ 6 油あげ 4 葉ねぎ 3 薄口しょうゆ 4.04 塩 0.29 削り節 2.60	精白米 1食 炊き込みわかめ 2.90 強化米 0.50 牛乳 1本 厚揚げ 30 三温糖 1.00 薄口しょうゆ 2 削り節 0.65 豚もも肉 26 塩 0.14 こしょう 0.02 れんこん 20 葉ねぎ 2 マヨネーズ風ドレッシング 4.20 薄口しょうゆ 2.10 サラダ油 0.39 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

ひょうご食育月間

19日　ベーコンと青梗菜のスープ:干ししいたけ
20日　おろしハンバーグ:県産鶏と淡路玉ねぎを使ったハンバーグ
　　小松菜のあえもの:稲美町産の小松菜
　　ばち汁:西播磨地域の郷土料理
22日　かき卵汁:液卵　　26日　クリームシチュー:マッシュルーム
27日　もやしの柚香あえ:安富町産ゆず果汁
28日　高砂ブルーベリーゼリー:阿弥陀町長尾産ブルーベリー使用
29日　ホキのモロヘイヤ揚げ:上郡町産のモロヘイヤ粉
　　もち麦めん:もちむぎそうめんは福崎町の特産品

＊精白米や麦ごはんの大麦、みそ(県産大豆)は年間を通して兵庫県産です。

28日 高砂ブルーベリーゼリー

阿弥陀町長尾で育った大粒でさわやかな甘さが特徴のブルーベリーをつかい『高砂ブルーベリーゼリー』を作りました！給食で味わうことを通して、地産地消への理解を深め、自分たちの地域に関心を持ってほしいという思いが込められています。
ぜひ、味わって食べて下さい。



給食費について

給食費引落日　11月2日
（6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置き食材費高騰分を市が負担しています。

◎都合により献立を一部変更する場合もあります。

高砂市教育委員会