令和8年（2026年）11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)	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
献立	小型パン 牛乳 ひるぜん焼そば かぼちゃのサラダ ベビーチーズ	ごはん 牛乳 シイラのレモンソース 野菜サラダ 鶏団子スープ のりふりかけ	ごはん 牛乳 韓国風すきやき 小松菜のナムル	パン 牛乳 フェジョアーダ ソーセージと野菜のソテー いちごミックスジャム	フレッシュシュガーパン 牛乳 ハムステーキ シトラスサラダ 春雨のスープ	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソース もやしのあえもの わかめスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 いも煮 枝豆と大根のサラダ	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 しらたきのしそ風味炒め さつま汁	麦ごはん ポークカレー 牛乳 こまツナごまサラダ ぶどうゼリー	パン 牛乳 煮込みハンバーグ いんげんと玉ねぎのソテー チンゲン菜のスープ
食品名（g）	小型パン 1個 牛乳 1本 焼きそば麺 58 鶏もも肉皮付 20 鶏むね肉皮付 15 ちくわ 6 キャベツ 53 たまねぎ 15 にんじん 10 葉ねぎ 2 削り粉 0.39 あおさ粉 0.13 塩 0.29 こしょう 0.04 サラダ油 0.65 りんごピューレ 7.80 たまねぎ 2.82 おろししょうが 0.10 おろしにんにく 0.05 料理酒 1.00 みそ 0.92 濃口しょうゆ 5.66 みりん 3 すりごま 0.50 三温糖 0.50 かぼちゃ(冷) 20 ブロッコリー(冷) 15 じゃがいも 15 にんじん 10 ｻｳｻﾞﾝｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 6 ベビーチーズ 1個	精白米 1食 牛乳 1本 シイラ 1切 でんぷん 10 食用油 6 薄口しょうゆ 3.20 三温糖 2.50 レモン果汁 0.65 キャベツ 34 にんじん 9 ホールコーン(冷) 6 ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 4 鶏団子 26 たまねぎ 25 にんじん 10 ほうれん草(冷) 15 生しいたけ 1.00 ごま油 0.26 中華スープの素 0.90 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07 のりふりかけ 1個	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 25 たまねぎ 50 白菜 30 白菜キムチ 20 にんじん 22 豆腐 50 つきこんにゃく 20 ささがきごぼう 20 にら 3 にんにく 0.30 サラダ油 0.65 三温糖 3.60 濃口しょうゆ 6.20 みりん 1.00 料理酒 0.80 トウバンジャン 0.10 小松菜 10 小松菜(冷) 20 もやし 20 にんじん 7 白ごま 1.00 三温糖 1.11 酢 0.50 濃口しょうゆ 2.55 ごま油 0.20 《地産地消》 小松菜 稲美町で収穫	パン 1個 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 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 こしょう 0.02 サラダ油 0.39 いちごミックスジャム 1個	フレッシュシュガーパン 1個 油脂加工品（ワニラ） 16 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 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	精白米 1食 牛乳 1本 鶏もも肉皮付 35 鶏むね肉 40 でんぷん 11 食用油 9 トマトダイス 19 しょうが 0.78 にんにく 0.13 サラダ油 0.39 ケチャップ 6.50 チリパウダー 0.01 料理酒 0.26 三温糖 2.60 濃口しょうゆ 0.26 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 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 ヨーグルト 1個	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 30 里芋(冷) 15 じゃがいも 20 こんにゃく 13 焼き豆腐 26 白菜 26 にんじん 16 ごぼう 12 白ねぎ 5 生しいたけ 1.50 しめじ 3 まいたけ 1.50 みそ 6.92 濃口しょうゆ 3.45 サラダ油 0.65 削り節 1.30 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	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 2.22 三温糖 1.16 みりん 1.00 しらたき 42 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 サラダ油 0.50 鶏もも肉 12 豆腐 28 だいこん 20 さつまいも 20 にんじん 10 つきこんにゃく 6 葉ねぎ 3 みそ 11.50 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 30 大豆 4 じゃがいも 53 たまねぎ 55 にんじん 22 グリンピース(冷) 3 カレールウ 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 小松菜 10 小松菜(冷) 15 マグロフレーク 10 キャベツ 35 にんじん 7 和風ごまドレッシング 6.50 ぶどうゼリー 1個	パン 1個 牛乳 1本 ハンバーグ 1個 マッシュルーム 3 ホールコーン(冷) 3 グリンピース(冷) 3 にんじん 3 デミグラスソース 15.60 ケチャップ 10.40 中濃ソース 5.20 さやいんげん(冷) 3 たまねぎ 38 サラダ油 0.39 塩 0.11 こしょう 0.03 スープの素 0.11 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
	【ひるぜん焼そば】 岡山県蒜山(ひるぜん) 地方のご当地グルメ		【ナムル】 韓国の和え物	【フェジョアーダ】 ブラジル料理		旬の食材 小松菜	【いも煮】 山形県、宮城県の 郷土料理	【さつま汁】 鹿児島県の 郷土料理	旬の食材 小松菜	

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。



風が急に冷たく感じられるようになりました。この時期は朝夕と日中の気温差がはげしくちょっと油断すると風邪をひいてしまいます。しっかり食べて、寒さに負けない体力をつけましょう。



11月24日（いいにほんしょく）の和食の日は、和食に欠かせない昔から食べられてきた食材の頭文字をとった「**まごは（わ）やさしい**」を意識した献立となっています。
どの文字がどの食品にあてはまるか考えてみましょう。

- **ま** 豆類や大豆製品
- **ご** ごま（種実類）
- **わ**（は） わかめ（海藻類）
- **や** 野菜類
- **さ** さかな（魚介類）
- **し** しいたけ（きのこ類）
- **い** いも類

◎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）11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)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立	ごはん 牛乳 枝豆と豚肉の炒め物 ひっつみ 魚のふりかけ	ごはん 牛乳 筑前煮 小松菜とスパゲティのソテー さつま芋と栗のタルト	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 キャベツのゆかりあえ 沢煮椀	パン 牛乳 チキンカツ ブロッコリーのサラダ 野菜たっぷりスープ チョコレートクリーム	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜の三色和え みそ汁	ごはん 牛乳 豚じゃがささみと野菜のごま酢あえ かき卵汁	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 大根と豚肉のみそ煮 スープぎょうざ	パン 牛乳 クリームシチュー ツナとマカロニのサラダ
食品名（g）	精白米 1食 牛乳 1本 枝豆(冷) 13 豚もも肉 25 しょうが 0.98 塩 0.12 こしょう 0.01 ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.07 干ししいたけ 0.50 たけのこ 15 にんじん 9 たまねぎ 35 サラダ油 0.39 スープの素 0.32 濃口しょうゆ 1.62 オイスターソース 0.39 でんぷん 0.65 ひっつみ 25 だいこん 20 にんじん 10 白菜 20 油あげ 4 白ねぎ 3 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30 魚のふりかけ 1個	精白米 1食 牛乳 1本 鶏もも肉皮付 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 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 スープの素 0.10 さつま芋と栗のタルト 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 キャベツ 45 ゆかり 0.39 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	パン 1個 牛乳 1本 チキンカツ 1個 食用油 9 ブロッコリー(冷) 30 カリフラワー(冷) 10 にんじん 6 ｻｳｻﾞﾝｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 6 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 7 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 チョコレートクリーム 1個	精白米 1食 牛乳 1本 塩鮭 1切 小松菜 15 小松菜(冷) 20 にんじん 9 ホールコーン(冷) 6 すりごま 0.80 濃口しょうゆ 2.30 削り節 0.20 豆腐 30 さといも 10 にんじん 9 えのきたけ 5 油あげ 4 葉ねぎ 3 わかめ 0.50 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 30 じゃがいも 60 たまねぎ 62 にんじん 23 しらたき 26 さやいんげん(冷) 5 ごま油 0.33 サラダ油 0.65 濃口しょうゆ 4.62 三温糖 3.03 みりん 1.30 ささみフレーク 7 キャベツ 35 小松菜(冷) 10 にんじん 10 もやし 10 はるさめ 3 白ごま 0.70 酢 4.50 三温糖 2.22 濃口しょうゆ 2 塩 0.14 ごま油 0.26	精白米 1食 牛乳 1本 鶏もも肉皮付 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 0.15 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 でんぷん 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 でんぷん 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 だいこん 70 豚もも肉 32 にんじん 12 みそ 3.46 三温糖 3.03 濃口しょうゆ 2.31 みりん 2.60 サラダ油 0.39 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	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 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
	【ひっつみ】 岩手県の郷土料理	【筑前煮】 福岡県の郷土料理	《地産地消》 キャベツ 高砂市で収穫		旬の食材 小松菜・さといも 和食の日献立			旬の食材 だいこん	

市のホームページに献立表がのっています。



いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。

和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

給食では、**24日**に**『だしで味わう和食の日』**を実施します。料理に合わせて、**煮干し**や**削り節**（**さば・あじ・いわしなどの混合節**）で**「だし」**をとっており、そのだしのうま味を活かせるようにうす味を心がけています。



給食費について

給食費引落日　11月30日
（7期分）　4,400円
口座への入金をお願いします。

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。

◎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