

令和8年2月

学校給食献立表 中学校

高石市学校教育委員会

2月2日	月	2月3日	火	2月4日	水	2月5日	木	2月6日	金	2月9日	月	2月10日	火	2月12日	木	2月13日	金	2月16日	月	2月17日	火
こっぺパン 牛乳 いかと野菜の中華炒め● 豆腐わかめスープ チョコスプレッド	ごはん アシドミルク いわしの蒲焼風 みそちゃんこ	バーカーパン 牛乳 スロッピージョー コンソメスープ	肉めし① 牛乳 ほうれん草とウィンナーの炒め物 高石産大根のみそ汁	高石産ごはん 牛乳 カレーうどん ひじきの炒め物	クロワッサン① 牛乳 ジャーマンポテト 白菜と肉団子のスープ	わかめごはん 牛乳 五目豆● かきたまみそ汁	ごはん 牛乳 焼き餃子 豆腐チゲ ミルクコーヒー	黒糖こっぺパン 牛乳 ピリみそラーメン① チンゲンサイのソテー きびなこのカリカリフライ●	高石産ごはん 牛乳 関東煮 手作り大豆ふりかけ● きびなこのカリカリフライ●												
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
こっぺパン	黄	ごはん	黄	バーカーパン	黄	牛肉	赤	♥高石産ごはん	黄	クロワッサン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	黒糖こっぺパン	黄	♥高石産ごはん	黄		
牛乳	赤	アシドミルク	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	ジョアブレーン	赤	牛乳	赤	牛乳	赤
いか	赤	粉付いわし	赤	豚肉	赤	濃口しょうゆ	赤	豚肉	赤	じゃがいも	黄	大豆	赤	ぎょうざ	赤	中華そば	赤	鶏肉	赤	鶏肉	赤
豚肉	赤	みりん	赤	玉ねぎ	赤	みりん	赤	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	赤	鶏肉	赤	濃口しょうゆ	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	玉ねぎ	赤
酒	赤	三温糖	赤	にんにく	赤	だしパック	赤	にんにく	赤	ベーコン	赤	酒	赤	土しょうが	赤	白さい	赤	うすら卵	赤	一口ごぼう天	赤
チンゲン菜	緑	濃口しょうゆ	緑	にんにく	緑	α化米	黄	にんにく	黄	コーン	黄	にんじん	緑	三温糖	黄	にんにく	黄	大根	赤	こんにゃく	赤
にんじん	緑	酒	緑	ピーマン	緑	α化もち米	黄	青ねぎ	赤	ドライパセリ	黄	いんげん	赤	濃口しょうゆ	赤	もやし	赤	こんにゃく	赤	にんじん	赤
玉ねぎ	緑	土しょうが	緑	トマトケチャップ	緑	...	...	カレー粉	赤	フレンチドレッシング	黄	こんにゃく	赤	豆腐	赤	えのきだけ	赤	じゃがいも	赤	にんじん	赤
赤ハフリカ	緑	片栗粉	緑	パプリカパウダー	黄	牛乳	赤	米粉カレールウ	黄	サラダ油	黄	濃口しょうゆ	赤	にんじん	赤	土しょうが	赤	みりん	赤	三温糖	赤
にんにく	緑	サラダ油	緑	クミンパウダー	黄	...	...	サラダ油	黄	...	...	三温糖	赤	みりん	赤	ごま油	赤	濃口しょうゆ	赤	みそ	赤
土しょうが	黄	鶏つくね	黄	三温糖	赤	ほうれん草	黄	淡口しょうゆ	赤	白さい	黄	みりん	赤	にんじん	赤	ごぼう	赤	ごま油	赤	...	...
サラダ油	黄	豚肉	赤	サラダ油	赤	濃口しょうゆ	赤	濃口しょうゆ	赤	ミートボール	赤	にんじん	赤	にんじん	赤	豚肉	赤	濃口しょうゆ	赤	...	...
濃口しょうゆ	赤	ごぼう	赤	赤ワイン	赤	みりん	赤	みりん	赤	にんにく	赤	にんじん	赤	こんにゃく	赤	豆腐	赤	みそ	赤	...	...
オイスターソース	赤	大根	赤	チキンフイヨン	赤	うどん	赤	だしパック	赤	中華スープ	赤	たまご	赤	平天	赤	いんげん	赤	きムチの素	赤	...	...
中華スープ	黄	白さい	黄	...	...	...	...	ウスターソース	赤	ごま油	黄	玉ねぎ	赤	...	...	えのきだけ	赤	...	...	...	...
三温糖	黄	にんにく	黄	キャベツ	赤	♥高石産大根	赤	にんじん	赤	...	...	にんじん	赤	濃口しょうゆ	赤	濃口しょうゆ	赤	...	...	...	...
片栗粉	黄	うすあげ	赤	ベーコン	赤	にんじん	赤	うすあげ	赤	...	...	青ねぎ	赤	三温糖	赤	みりん	赤	...	...	...	...
豆腐	赤	もやし	赤	玉ねぎ	赤	にんじん	赤	わかめ	赤	...	...	にんじん	赤	みりん	赤	...	...	...	...	...	...
わかめ	赤	にら	赤	にんじん	赤	チキンフイヨン	赤	青ねぎ	赤	...	...	だしパック	赤	...	...	...	...	...	...	...	...
青ねぎ	赤	だしパック	赤	...	...	...	...	みそ	赤	...	...	みそ	赤	...	...	...	...	...	...	...	...
中華スープ	赤	濃口しょうゆ	赤	...	...	...	...	...	...	...	...	...	赤	...	...	...	...	...	...	...	...
淡口しょうゆ	赤	みそ	赤	...	...	...	...	...	...	...	...	...	赤	...	...	...	...	...	...	...	...
チョコスプレッド	黄	...	赤	...	...	...	...	...	...	...	...	...	赤	...	...	...	...	...	...	...	...
●の付いた献立は、かみかみ献立です。				※ 悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。																	平均エネルギー量：77.5kcal

2月18日

水

こっぺパン
牛乳
ハンバーグのトマトソースがけ
コーンスープ

2月19日

木

ごはん
牛乳
鶏肉の竜田揚げ
豚汁

2月20日

金

ごはん
牛乳
すきやき煮
れんこんゴマサラダ

2月24日

火

玄米ごはん
牛乳
カレーライス
切り干し大根の炒め物
ガトーショコラ

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

こっぺパン

黄

ごはん

黄

ごはん

黄

玄米ごはん

黄

牛乳

赤

牛乳

赤

牛乳

赤

牛乳

赤

ハンバーグ
玉ねぎ
にんじん
サラダ油
チキンフイヨン
トマトクチャップ
ウスターソース
赤ワイン
三温糖
片栗粉

赤
緑
緑
黄
緑
黄
黄
黄
黄
黄

粉付鶏竜田
なたね油
豚肉
酒
玉ねぎ
白さい
焼き豆腐
濃口しょうゆ
三温糖
こんにゃく
にんじん
大根
ごぼう
うすあげ
青ねぎ
だしパック
みそ

赤
黄
赤
赤
赤
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄
黄

2月12日ミルメークが登場します！

食物アレルギー等で飲用牛乳が飲めない生徒は、ご家庭から本人が飲める代替飲料
(例：豆乳など)を持参いただき、ミルメークを使用しても構いません。
ミルメークを持ち帰ることはできないため、ご了承ください。

市内3校の中学3年生に「もう一度食べたい給食」についてアンケートをしました。いろいろな部門の1位のメニューが登場します。

2/5 変わりごはん部門(肉めし)
2/9 変わりパン部門(クロワッサン)
2/16 麺部門(ピリみそラーメン)
2/18 大おかず部門(コーンスープ)
2/19 小おかず部門(鶏肉の竜田揚げ)
2/24 どんぶり部門(カレーライス)

2月2日 高石小学校の児童が考えた「いかと野菜の中華炒め」が登場！

今年、高石市すべての小学校で「給食で食べたいおいしいおかずコンテスト」を夏休みの宿題として行いました。
テーマ：「強い骨作りに役立つおかずを考えよう」
カルシウムの多い食材：チンゲン菜
おすすめポイント：「野菜で見た目おいしく作ります」
おいしく食べて強い骨を作しましょう♪

低アレルゲン献立について

パン・ごはん・飲用牛乳(乳飲料含む)を除いた給食の調理に卵、牛乳・乳製品、小麦・小麦製品、えび、かに、そば、落花生、くるみ(特定原材料8品目)を使用しない献立を「低アレルゲン献立」とし、できるだけ多くの子どもが同じ給食を食べられるように取り組んでいます。
低アレルゲン献立には、日付に色を塗り、横に「ア」を付けています。

6日、17日は、取石校区などで収穫された高石産のお米を使用しています。
品種は「ひのひかり」と「にこまる」のブレンド米です。