

令和6年 8・9月のきゅうしょくこんだて

Bブロック



高山市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
26 切干大根の ごまあえ 飛騨牛コロッケ 五目うどん 飛騨の味 飛騨牛 エネルギー(kcal) 小 659 中 798 塩分(g) 小 2.3 中 2.7	27 ブロッコリーの 中華あえ しゅうまい (小2・中3) マーボー豆腐 むぎごはん エネルギー(kcal) 小 653 中 852 塩分(g) 小 2.5 中 3.0	28 レモンのムース [※] キャベツ ソテー ホキとレバーの ケチャップあえ 野菜スープ ターバン エネルギー(kcal) 小 599 中 731 塩分(g) 小 2.8 中 3.6	29 もやしの カレー炒め キャベツ焼き 牛丼 エネルギー(kcal) 小 648 中 850 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	30 こんにゃく さんげら 豚肉と高野豆腐の 揚げ煮 むぎごはん 大根のみそ汁 エネルギー(kcal) 小 636 中 817 塩分(g) 小 2.0 中 2.4
2 野菜の ごまだレ セリーあえ ソフト麺 夏野菜ソース 季節の味 夏野菜 エネルギー(kcal) 小 675 中 888 塩分(g) 小 1.8 中 2.1	3 ゆかりあえ ひらすの照り焼き むぎごはん 鶏団子汁 エネルギー(kcal) 小 582 中 737 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	4 ブロッコリー ソテー かぼちゃ ザンドフライ ミネストローネ 黒パン 季節の味 かぼちゃ エネルギー(kcal) 小 652 中 840 塩分(g) 小 2.4 中 3.1	5 オレンジ [※] ひじきの 炒め煮 豚肉の おろし焼き むぎごはん みそけんちん汁 エネルギー(kcal) 小 647 中 819 塩分(g) 小 2.0 中 2.5	6 切干大根の おひたし 焼きししゃも (小2・中3) むぎごはん 関東煮 エネルギー(kcal) 小 602 中 780 塩分(g) 小 2.5 中 3.2
9 つくねと野菜の 煮物 きなこ揚げパン 飛騨きのこ うどん 飛騨の味 きのこ エネルギー(kcal) 小 703 中 845 塩分(g) 小 2.5 中 2.9	10 芋けんぴパリンシュ (中のみ) 豆腐の れんごんの おかか炒め 肉みそかけ (小1・中2) むぎごはん ぶのすまし汁 エネルギー(kcal) 小 559 中 736 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	11 さわやか サラダ 鶏肉の バーベキューソース コンソメ スープ 米粉パン エネルギー(kcal) 小 593 中 749 塩分(g) 小 2.7 中 3.5	12 まっチャアイス [※] ミントマト (小2・中3) きなこタフィー 夏野菜カレー まるごと飛騨の日① エネルギー(kcal) 小 791 中 987 塩分(g) 小 1.3 中 1.6	13 おかかあえ さわらの ごましょうゆ焼き むぎごはん 豚汁 エネルギー(kcal) 小 600 中 759 塩分(g) 小 2.1 中 2.6
16 敬老の日 切干大根煮 さともコロツケ むぎごはん 十五夜汁 行事食 十五夜 エネルギー(kcal) 小 631 中 818 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	17 お月見デザート [※] 海蓮サラダ ポテトのピザ風 マーメイドジャム コッペパン ABCスープ エネルギー(kcal) 小 569 中 717 塩分(g) 小 2.9 中 3.7	18 塩昆布あえ 鶏肉の香味焼き むぎごはん けんちん汁 エネルギー(kcal) 小 576 中 744 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	19 もやレソテー 揚げきょうざ (小2・中3) しょうゆ ラーメン エネルギー(kcal) 小 602 中 779 塩分(g) 小 2.2 中 2.9	
23 振替休日 キャベツ サラダ 豚肉の かりん揚げ むぎごはん 飛騨秋野菜 みそ汁 まるごと飛騨の日② エネルギー(kcal) 小 675 中 848 塩分(g) 小 2.1 中 2.5	24 ももセリー [※] アスパラ ソテー ハンバーグ 丸パン コーンスープ 季節の味 コーン エネルギー(kcal) 小 689 中 881 塩分(g) 小 2.6 中 3.5	25 春巻き 豆腐の スープ煮 むぎごはん ひびんバ エネルギー(kcal) 小 725 中 943 塩分(g) 小 2.9 中 3.6	26 五目野菜ソテー 鮭の スパイス焼き むぎごはん さつまいもの みそ汁 エネルギー(kcal) 小 598 中 758 塩分(g) 小 1.9 中 2.3	
30 シヤインマスカット [※] 健康 ひじきサラダ 肉団子の 甘辛煮 (小3・中4) みそうどん エネルギー(kcal) 小 626 中 801 塩分(g) 小 2.5 中 3.2	※高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が助成しています。 ※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。 ※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。 ※食材の購入等により献立が変更になることがあります。 ※学校給食の栄養量の基準 エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal 塩分：小学校2.0g 中学校2.5g ※業者配送			8・9月 旬の食材 とうもろこし ピーマン なす ぶどう トマト かぼちゃ きゅうり きのこ など 給食にも登場します。